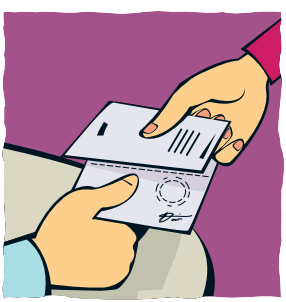
双语健康手册

法文／中文



LIVRET DE SANTÉ BILINGUE

FRANÇAIS/CHINOIS

双语健康手册

法文／中文

文字： 2005 年 12 月
注意： 这本小册子中的一些信息有可能以后会有改动。

LIVRET DE SANTÉ BILINGUE

FRANÇAIS/CHINOIS

Ce livret bilingue est disponible en FRANÇAIS/
ALBANAIS/ANGLAIS/ARABE/ARMÉNIEN/BENGALI/BULGARE/CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS (MANDARIN)/ESPAGNOL/GÉORGIEN/HINDI/KURDE/OURDOU
PORTUGAIS/PULAR/ROUMAIN/RUSSE/SERBE/SONINKÉ/TAMOUL/TURC/WOLOF

Texte : décembre 2005
Édition : avril 2006
Attention : certaines informations contenues dans ce livret
sont susceptibles de modifications ultérieures.

SOMMAIRE

概 论

5

POUR SE SOIGNER

接受治疗

Sécurité sociale « de base »
8 “基本”社会保险

CMU complémentaire
12 补充社会保险 CMU

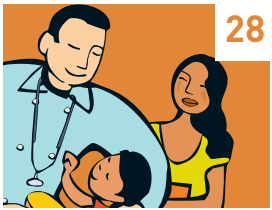
Aide médicale État (AME)
16 国家医疗补助 (AME)

PASS de l’hôpital public
20 公共医院健康门诊 PASS

Services spécialisés de santé publique (gratuits)
22 公共健康部门专业服务（免费）

Médecin traitant
24 主治大夫

Interprétariat
26 翻译



28

POUR VEILLER À SA SANTÉ

监控健康状况

Bilan de santé
32 健康体检

VIH-sida
36 艾滋病

Infections sexuellement transmissibles (IST)
44 性传播疾病 (IST)

Hépatites virales B et C
46 乙肝和丙肝

Tuberculose
50 结核

Vaccination
54 疫苗

Mode de vie
56 生活方式

Contraception
62 避孕

La santé de vos enfants à la maison
66 您家中孩子的健康

69
POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL
法律和社会支持

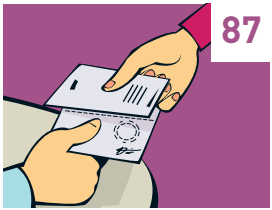
Droit d'asile
72 避难权

Droit au séjour en cas de maladie très grave
74 身患重病居留权

Soutien juridique
76 法律支持

Protection sociale
80 社会保护

Besoins du quotidien
84 日常需求



87
VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES
个人适用信息

Plan du métro parisien
88 巴黎地铁图

Plan du RER francilien
89 巴黎郊区地铁 RER 图

Plan du métro marseillais
90 马赛地铁图

Plan du métro lyonnais
91 里昂地铁图

Calendriers 2006/2007
92 2006/2007 日程表

Vos contacts
94 联系方式

Vos prochains rendez-vous
95 您以后的约会

La structure qui vous accueille
96 可以迎接您的机构

H

POUR SE SOIGNER

接受治疗

Sécurité sociale « de base »
“基本”社会保险 8

CMU complémentaire
补充社会保险 CMU 12

Aide médicale État (AME)
国家医疗补助 (AME) 16

PASS de l'hôpital public
公共医院健康门诊 PASS 20

Services spécialisés de santé publique (gratuits)
公共健康部门专业服务（免费）22

Médecin traitant
主治大夫 24

Interprétariat
翻译 26

Pour se soigner

En France, tout le monde a droit à une protection maladie pour payer les frais médicaux. Il est préférable de la demander avant d'être malade. Il faut d'abord demander ***la sécurité sociale « de base »*** *(p. 8), que l'on peut compléter par une mutuelle ou assurance complémentaire payante privée. Pour les personnes qui ont de faibles ressources, cette complémentaire est gratuite et s'appelle* ***CMU complémentaire*** *(p. 12). Pour les personnes qui n'ont pas de titre de séjour et qui disposent de faibles ressources, il faut demander* ***l'Aide médicale État*** *(AME, p. 16).*

La CMU complémentaire et l'AME, que l'on peut obtenir rapidement en cas de besoin, permettent d'être soigné sans payer chez le médecin, le dentiste, à l'hôpital, au laboratoire et à la pharmacie.

Sans argent et sans protection maladie, seules les ***Permanences d'accès aux soins de santé*** *(PASS, voir p. 20) de l'hôpital public peuvent délivrer les soins nécessaires en toute situation. Il existe enfin des* ***services spécialisés de santé publique,*** *gratuits pour tous (p. 22). Il faut choisir le* ***médecin traitant*** *par lequel on souhaite être suivi (p. 24). En cas de besoin, on peut faire appel à des* ***interprètes*** *(p. 26).*

接受治疗

在法国，所有的人都有权利获得医疗保险以支付医疗费用。最好在没有生病之前就提出申请。首先需要提出**“基础”社会保险申请**（8 页），在此基础之上，可以购买私人补充保险。对于收入微薄的人来讲，这个补充保险是免费的，被称作**补充基础保险 CMU**（12 页）。对于收入微薄，没有居留证的人来说，需要申请**国家医疗补助**（AME，p. 16）。

可以很快获得批准的补充基础保险和国家医疗补助，可以使病人在没付费给大夫，牙医，医院，化验室和药店的情况下，可以得到治疗。

如果没有钱也没有医疗保险，只能在**公共医院健康门诊**（PASS，请看 20 页）得到必要的治疗。最后，还有对所有人免费的**公共卫生部门的专业性服务**（22 页）。需要选择进行跟踪治疗的**主治大夫**（24 页）。如果需要，可以请**翻译**（26 页）。

Sécurité sociale « de base »

Qui a droit a la sécurité sociale « de base » ?

La sécurité sociale « de base » (dont la CMU « de base ») est un droit pour toute personne vivant en France en situation régulière et depuis au moins 3 mois en France (sauf pour les demandeurs d'asile qui sont dispensés de cette dernière condition).

Comment demander la sécurité sociale ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS – Centre communal d'action sociale – de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides) pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de son identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé. Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence régulière en France :** tout document de séjour délivré par la préfecture en cours de validité : carte de résident, carte de séjour temporaire, récépissé, autorisation provisoire de séjour, rendez-vous/convocation, notice asile…
- **Ressources :** attestations de l'ensemble des ressources entre janvier et décembre de l'année précédente[1] (salaires, allocations, etc.).

1 Toutefois, pour les personnes qui ont aussi droit à la CMU complémentaire : attestations de l'ensemble des ressources seulement des 12 derniers mois (cf. p. 12).

谁有权利享受“基本”社会保险？

所有在法国合乎居留程序，生活至少 3 个月以上的人（除了申请避难的人可以免除此条件），都可以享受“基本”社会保险（包括“基本”社会补充保险 CMU）。

在哪儿可以申请社会保险？

在申请人所居住区的社会保险中心（询问市政府社会行动中心 CCAS 的地址电话）。对于没有固定地址，使用其他人或组织的地址的人（行政收留），需要到其使用地址所在地的社会保险中心申请（请参看 14 页）。

所需文件：

- **户籍：** 最好是出生公证，其次是护照，身份证或避难者在法国避难局投递资料证明，或其他任何可证明你的身份的证件；
- **地址：** 收容证明（附上房租和电费收据），或一个得到正式承认的机构收容证明。注意：一定要肯定邮件能汇寄到此地址；
- **在法国的固定住所：** 所有省政府发放的有效期之内的居留文件：长期居留证，短期居留证，投交居留文件收条，临时居留证明，省政府的传唤／与省政府的约会，避难证明…；
- **收入：** 上一年[1] 1 月到 12 月所有收入证明（工资，补贴等…）。

1 但是，对于同时享有补充医疗保险 CMU 的人，只需要最近 12 个月的收入证明（参看 12 页）

SÉCU

Sécurité sociale « de base »

Comment utiliser la sécurité sociale ?

En règle générale, la Sécurité sociale rembourse les 2/3 des dépenses (sauf pour les lunettes et les prothèses dentaires), mais il faut avancer la totalité de l'argent. Dans les centres de santé, à l'hôpital et chez certains médecins et pharmaciens, il est possible de payer seulement 1/3 des frais (appelé « ticket modérateur ») en présentant son titre de sécurité sociale (attestation papier ou carte Vitale). La CMU complémentaire (voir p. 12) ou les mutuelles et assurances payantes prennent en charge cette part complémentaire.

Attention ! Le « 100 % » n'est pas gratuit pour tout : les personnes qui souffrent de certaines maladies chroniques peuvent être dispensées de payer le ticket modérateur, elles sont à « 100 % sécurité sociale ». Mais le « 100 % » s'applique uniquement aux soins concernant les maladies chroniques.

怎样使用社会保险？

总体来讲，社会保险报销 2/3 的费用（除了眼镜和假牙），但是要先预付全部费用，在健康中心，在医院，在某些大夫和药店那儿，如果出示社会保险（证明文件或医疗卡）可以只需预付 1/3 的费用（被称作“缓冲卡”）。普遍医疗保险（CMU，请参看 12 页）和付费保险机构负责承担这部分费用。

注意：并不是全都是“100%”报销：
某些慢性病人可以免除付“缓冲卡”，这些病人可以得到“100%”医疗保险报销。但“100%”报销只适用于慢性病的治疗。

CMU complémentaire

Qui a droit a la CMU complémentaire?

Les personnes qui ont droit à la sécurité sociale « de base » et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois peuvent demander la CMU complémentaire pour pouvoir être soignées sans payer. Au-delà de 1 personne, les conditions de revenus sont les suivantes : il faut gagner moins de 880,75 € nets par mois pour 2 personnes, moins de 1 056,90 € nets par mois pour 3 personnes, moins de 1 233,05 € nets par mois pour 4 personnes (ajouter 234,87 € de plus à ce plafond pour chaque personne supplémentaire). Les bénéficiaires du RMI ont droit à la CMU complémentaire sans examen de leurs ressources.

Attention ! Dans les DOM, les plafonds de ressources sont différents. Les personnes qui dépassent légèrement le plafond peuvent demander une aide pour payer une mutuelle ou une assurance privée.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement un médecin ou un dentiste et que l'on ne peut pas payer, il faut demander une « admission immédiate » à la CMU complémentaire, si besoin avec une lettre du médecin. Le centre de sécurité sociale délivrera une attestation dans les jours suivants. Il faut toujours apporter tous les documents nécessaires.

Où demander la CMU complémentaire ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir pour demander la CMU complémentaire :

Ressources : attestations de l'ensemble des ressources au cours des 12 derniers mois (Assedic, RMI, salaires...) ou déclaration sur l'honneur.

补充医疗保险 CMU

谁有权利享受补充社会保险 CMU?

有权享受“基本”社会保险，每月纯收入不超过 587,16 欧元的人可以申请补充医疗保险 CMU，以便得到免费治疗。超过一个人，收入条件如下：2 个人每月纯收入不能超过 880,75 欧元；3 个人每月纯收入不能超过 1 056,90 欧元，4 个人每月纯收入不能超过 1 233,05 欧元（在此基础之上，每增加 1 个人多出 234,87 欧元）。持最低收入保险金 RMI 者，无需审定，可以享受补充医疗保险 CMU。

注意在海外省：
收入封顶情况不同。轻微超出收入封顶的人可以申请资助，来支付购买保险的费用。

当需要在很短时间内看大夫或牙医，而又不能付费时，需要申请补充医疗保险“快速审批”，需要的话，可出具医生证明。社会保险中心几天内发放证明。需要随身携带所有必要文件。

在哪儿申请补充医疗保险 CMU?

在申请人所居住区的社会保险中心（询问市政府社会行动中心 CCAS 的地址电话）。对于没有固定地址，使用其他人或组织的地址的人，需要到其使用地址所在地的社会保险中心申请 （请参看 14 页）。

申请补充医疗保险 CMU 所需文件：

收入：最近 12 个月总收入证明（失业保险金，最低保障收入，工资）或荣誉声明。

CMU complémentaire

Comment utiliser la CMU complémentaire ?

Après acceptation du dossier, le centre de sécurité sociale adresse l'attestation d'admission à la sécurité sociale « de base » et à la CMU complémentaire, puis une carte plastifiée « Vitale » avec notification papier verte. En cas de demande d'admission immédiate à la CMU complémentaire (voir p. 12), le centre délivrera l'attestation dans les jours suivants.
À chaque consultation, il faut présenter l'attestation ou la carte Vitale avec la notification papier. Avec la CMU complémentaire, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. La CMU complémentaire est valable 1 an, partout en France. Il faut demander le renouvellement de la CMU complémentaire 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Si vous êtes hospitalisé et sans protection maladie, adressez-vous à l'assistante sociale de l'hôpital pour obtenir une protection maladie afin d'éviter de recevoir une facture. Si vous recevez la facture de l'hôpital, allez voir sans tarder l'assistante sociale.

Attention ! Pour les personnes qui n'ont pas d'extrait d'acte de naissance, la Sécurité sociale attribue un numéro d'immatriculation provisoire (qui commence par 7 ou 8), et ne délivre pas la carte Vitale. Il faut présenter l'attestation papier pour être soigné.

Domiciliation administrative
Si vous êtes sans domicile fixe ou si vous ne pouvez pas obtenir une attestation d'hébergement, demandez une domiciliation :
- soit auprès de la mairie du lieu où vous vivez ;
- soit auprès d'une association agréée Sécurité sociale et Aide médicale État, dans le département où vous vivez.
Demandez à la mairie les coordonnées des associations agréées.

怎样使用补充医疗保险 CMU?

在申请通过后，社会保险中心会发出“基本”社会保险和补充医疗保险 CMU 接受证明，和塑料制医疗卡及一张绿色通知。如果需要申请“快速审批”（请参看 12 页），社会保险中心会在几天内发放证明。每次就诊的时候，都需要出示证明，医疗卡和通知文件。如果拥有补充医疗保险 CMU，就不需要付在医院或医生那儿的就诊费，也不需付化验费或药费。补充医疗保险 CMU 有效期为 1 年，在法国全国有效。如果自身情况没有变化，在第二年到期 2 个月前重新申请。

如果您住院，而且没有任何疾病保险，请与医院的社会福利员联系，以获得疾病保险，从而避免出现被要求付费的情况。如果您被医院要求付费，请立即与社会福利员联系。

注意：对于没有出生证明的人来讲，社会中心会发放一个暂时登记号码（以 7 或 8 开头），不会发放医疗卡。需要出示纸张证明，从而得到治疗。

行政收留

如果您没有固定住址，或者您无法获得收留证明，请向以下机构寻求帮助：

- 您居住地的市政府；
- 在您居住的省份，获得社会保险和国家医疗救助许可的协会。向市政府询问这些协会的联系方式。

AME Aide médicale État (AME)

Qui a droit à l'Aide médicale État ?

Les personnes qui vivent en France depuis au moins 3 mois, qui n'ont pas de titre de séjour et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois (comme pour la CMU complémentaire, voir p. 12).

Attention ! Avec une convocation ou un rendez-vous de la préfecture, il faut demander la sécurité sociale « de base » et la CMU complémentaire, pas l'AME.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement, il faut se rendre à l'hôpital public et demander au médecin une lettre pour accélérer la délivrance de l'AME par le centre de sécurité sociale auquel il faut apporter tous les documents nécessaires.

Où demander l'AME ?

En principe au centre de sécurité sociale de son quartier mais, dans certains départements, il faut se rendre à des guichets spéciaux. Se renseigner auprès du centre de sécurité sociale.

Documents à fournir pour demander l'AME :

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de votre identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé (voir p. 14). Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence en France depuis au moins 3 mois :** tout justificatif de résidence, quittance de loyer ou facture EDF, documents de l'Ofpra, anciens titres de séjour, bulletin d'hospitalisation, feuilles de salaire...

国家医疗补助 (AME)

谁有权利享受国家医疗补助？
所有在法国生活至少 3 个月以上，不拥有居留证，每月收入不超过 587,16 欧元的人（如同补充社会保险，请参看 12 页）。

注意：如果您获得了警察局召见或约会通知，请申请基本社会保险和补充社会保险 CMU，而不是国家医疗补助。

如果需要在短时间内就诊， 需要去公共医院，请求医生开证明信，以加快国家医疗补助证明的发放。去社会医疗中心的时候，需要随身携带所有所需文件。

在那儿申请国家医疗补助 AME?
原则上，在申请人所在区。但在某些省，需要去一些特殊的窗口。请向社会保险中心询问详细情况。

申请国家医疗补助 AME 需要提供的文件：
- **户籍：** 最好是出生公证，其次是护照，身份证或避难者在法国避难局投递资料证明，或其他任何可证明你的身份的证件；
- **地址：** 收容证明（附上房租和电费收据），或一个得到正式承认的机构收容证明（参看 14 页）。注意：一定要肯定邮件能汇寄到此地址；
- **在法国居住至少 3 个月以上的人：** 所有居住证明文件，房租收据或电费收据，避难局发放的文件，以前的居留证，住院证明，工资单等...；

Aide médicale État (AME)

- **Ressources :** en priorité un document retraçant les moyens d'existence du demandeur et des personnes à sa charge (conjoint, enfants), pour les 12 derniers mois. Sinon, fournir les indications sur les charges de vie effectivement assumées.

Comment utiliser l'Aide médicale État ?

Après acceptation de votre demande, le centre de sécurité sociale remet en main propre une attestation d'admission à l'Aide Médicale État. Il faut se présenter à chaque consultation avec cette notification papier. Avec l'AME, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. L'AME permet l'accès aux soins dentaires mais pas aux prothèses dentaires ni aux lunettes. L'AME est valable 1 an, partout en France.

Il faut demander le renouvellement de l'AME 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Le site officiel de l'Assurance Maladie : www.ameli.fr

- **收入：** 最好有一个证明申请人及其负担家属（爱人或孩子）最近 12 个月以来生存条件的文件。其次提供其负担费用的文件。

怎样样使用国家医疗补助 AME?

您的申请通过后，社会保险中当面交给给您一份国家医疗补助 AME 通过证明。

每次就诊都需要出示这张证明。拥有国家医疗补助 AME，不需要付在医院或医生那儿的就诊费，也不需付化验费或药费。可以接受牙科治疗，但是不能装假牙，也不可以配置眼镜。国家医疗补助 AME 有效期为 1 年，在全法国都有效。

如果自身情况没有变化，在第二年到期 2 个月前重新申请。

疾病保险官方网站：**www.ameli.fr**

H PASS de l'hôpital public

Les personnes ayant de faibles ressources et pas encore de protection maladie, et qui ont besoin de soins rapidement, peuvent s'adresser à la **Permanence d'accès aux soins de santé (PASS)** de l'hôpital public le plus proche. Elles pourront y être soignées et obtenir si besoin un courrier médical destiné à accélérer l'ouverture des droits auprès de la Sécurité sociale. Selon la loi, tous les hôpitaux de service public doivent proposer les services d'une PASS, mais ce n'est pas toujours le cas dans la pratique.

En cas de problème pour vous faire soigner ou pour obtenir une protection maladie, demandez de l'aide à une assistante sociale.

Pour une information sur l'accès aux soins et à une protection maladie, contactez le Comede au 01 45 21 63 12 du lundi au vendredi.

公共医院的健康门诊（法文缩写 PASS）

H

收入微薄，不拥有疾病保险，而又需要快速就诊的人可以去就近的公共医院健康门诊（法文缩写 **PASS**）。病人可以得到治疗，需要的话，获得一封医疗证明从而加速社会保险险中心审批速度。法律规定，所有公共医院都应该提供健康门诊 PASS，但在实际操作上并不总是如此。

如果寻求治疗时遇到问题或获得医疗保险时遇到麻烦，请向社会福利员寻求帮助。

关于得到治疗和疾病保护方面**事项**：

请与流亡者医疗委员会 **Comede** 联系，电话：**01 45 21 63 12**（周一到周五）

H Services spécialisés de santé publique (gratuits)

Demandez les adresses au CCAS ou à la mairie

- Suivi de la grossesse et des enfants de moins de 6 ans : **PMI (Protection maternelle et infantile).**
- Infections sexuellement transmissibles et dépistage du VIH-sida : **centres IST et CDAG (Consultations de dépistage anonyme et gratuit).**

Pour les coordonnées des CDAG et centres IST : Sida Info Service 0800 840 800, gratuit 24 h/24

- Tuberculose : **centres de lutte antituberculeuse (Clat)**
- Vaccins : **centres de vaccination**
- Contraception : **planification familiale (CPEF)**
- Difficultés psychologiques : **centres médico-psychologiques (CMP)**

公共健康职业服务（免费）

H

请向市政府社会行动中心CCAS询问这个机构的联系地址

- 孕期和6岁以下婴幼儿门诊：
  PMI（孕妇和婴幼儿保护）
- 性交途径感染或艾滋病感染检查：
  性交途径感染中心 **IST** 和匿名免费检测中心 **CDAG**

CDAG 和 **IST** 的地址：
艾滋病服务信息 **0800 840 800**
（免费，24小时服务）

- 结核：抗结核中心 **(CLAT)**
- 疫苗：注射疫苗中心
- 避孕：家庭计划 **(CPEF)**
- 心理问题：医疗心理中心 **(CMP)**

Médecin traitant

Il est recommandé d'être suivi par le même médecin généraliste afin de bénéficier d'une meilleure qualité des soins.
Le médecin que l'on choisit devient son « médecin traitant » dont on doit signaler les coordonnées auprès de la Sécurité sociale pour être remboursé de certains frais médicaux.
Bien sûr, chacun a le droit de changer de médecin traitant quand il le souhaite, notamment en cas de déménagement.

Signaler tout changement de médecin traitant à votre centre de sécurité sociale.

Demandez des copies de vos résultats d'examens, et apportez toujours tous vos documents médicaux lorsque vous allez voir un médecin.

主治医生

建议由同一位普通科医生跟踪治疗，从而获得更好的治疗。您所选的医生就成了您的“主治医生”。
您需要向社会保险中心申报其联系方式，从而使您的医疗费得到报销。当然，每个人都可以换主治大夫，尤其是搬家的时候。

如主治医生变换，请申报。

要求化验结果，就诊时携带所有医疗文件。

Interprétariat

Une bonne pratique de la langue française, ou à défaut de la langue anglaise, est nécessaire pour pouvoir être soigné en France dans les meilleures conditions.
Les personnes qui ne parlent ni le français ni l'anglais doivent être autant que possible accompagnées par un interprète dans leurs diverses consultations. À défaut, il est nécessaire de toujours disposer sur soi du numéro de téléphone d'un proche parlant sa langue et le français (ou l'anglais).

La qualité de l'interprétariat est essentielle pour la qualité des soins

L'interprète doit pouvoir rester neutre dans la relation entre la personne concernée et le professionnel consulté et ne pas « parler à la place de la personne ».
Cette neutralité est parfois difficile à observer de la part des proches lorsque les questions de santé abordent des sujets intimes comme des violences subies ou une maladie grave.
Certains services de santé font appel à des interprètes professionnels : se renseigner auprès du service de santé.

Pour les coordonnées des services d'interprétariat :
ISM-Interprétariat (Inter service migrants)

01 53 26 52 62
24 h /24, 7 j /7
L'interprétariat par téléphone est payant.

翻译

掌握法文，其次英文是在法国得到最好治疗的必要条件。病人如不讲法文，也不讲英文，尽可能在就诊中有翻译陪同。如果没有，需要随身携带一个讲其母语和法文（或英文）熟人的电话号码。

在接受治疗中翻译的质量是最重要的。翻译在病人和医生当中应保持中立，而不应该“替病人说话”。当翻译是熟人或亲属时，这种中立有时很难保持，因为健康问题会涉及到一些隐私，比如遭受暴力或病情严重。一些健康部门求助于职业翻译：与健康部门咨询。

翻译服务联系方式：
ISM-翻译社（移民翻译服务）
01 53 26 52 62
（7天，24小时提供服务）
电话翻译服务是付费的

1 Mentionne notamment la question des difficultés psychologiques et du dépistage de certains cancers.

1 尤其提到心理问题及某些癌症的检查。

2 Nutrition, activité physique, prévention du tabagisme et de la consommation excessive d'alcool.

2 营养，体力活动，预防烟酒过量。

POUR VEILLER À SA SANTÉ

监控健康状况

Bilan de santé[1]
健康体检[1] 32

VIH-sida
艾滋病 36

Infections sexuellement transmissibles (IST)
性传播疾病 (IST) 44

Hépatites virales B et C
乙肝和丙肝 46

Tuberculose
结核 50

Vaccination
疫苗 54

Mode de vie[2]
生活方式[2] 56

Contraception
避孕 62

La santé de vos enfants à la maison
您家中孩子的健康 66

Pour veiller à sa santé

Le dépistage précoce de certaines maladies permet de les soigner le mieux possible, c'est l'objectif du ***bilan de santé*** *(p. 32).*
Mais, dans tous les cas, mieux vaut prévenir que guérir : on peut se protéger et se soigner du ***VIH-sida*** *(p. 36), des* ***infections sexuellement transmissibles*** *(p. 44), des* ***hépatites virales B et C*** *(p. 46) et de la* ***tuberculose*** *(p. 50).*
La prévention pour une meilleure santé concerne aussi la ***vaccination*** *(p. 54), le* ***mode de vie*** *(nutrition, activité physique, tabac, alcool, voir p. 56) et* ***la contraception*** *(p. 62).*

监控健康状况

*对于一些疾病的预先检测可以使病人得到最好治疗，**这就是健康检查的作用**（32 页）。不管怎样，预防优于治疗：预防治疗艾滋病 **VIH-sida**（36 页），**性传播疾病**（44 页），**乙肝和丙肝**（46 页），**结核**（50 页）。健康预防也包括**生活方式**（营养，体力活动，烟草，酒，参看 56 页），**避孕**（62 页）和**疫苗**（54 页）。*

Bilan de santé

Pour toute personne n'ayant pas effectué d'examen médical depuis plus de 5 ans, et notamment pour les personnes récemment arrivées en France, un bilan de santé peut être utile. Il consiste en un examen médical, un examen dentaire, et la réalisation d'examens complémentaires en fonction des antécédents médicaux et des constatations du médecin.

Examens proposés selon le pays d'origine :

- Pour tous les pays d'origine :
  - numération formule sanguine (NFS), pour dépister une anémie ou une hyperéosinophilie ;
  - sérologies de l'hépatite B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), de l'hépatite C et du VIH-sida ;
  - radiographie thoracique de face, pour dépister une tuberculose pulmonaire ;
  - examen parasitologique des selles (EPS), pour dépister une anguillulose intestinale présente en Asie du Sud, en Afrique subsaharienne et aux Antilles.
- En plus, pour les personnes d'Afrique de l'Ouest :
  - examen parasitologique des urines, pour dépister une bilharziose urinaire.
- En plus, pour les personnes d'Afrique du Nord, d'Asie du Sud, et pour tous en cas de risques personnels :
  - glycémie à jeun, pour dépister le diabète.

Difficultés psychologiques

Certains problèmes de santé surviennent dans les périodes difficiles de la vie. En cas de difficultés pour dormir, de troubles de la mémoire et de la concentration, lorsqu'on ressent souvent une peur inexpliquée, il est très utile de demander de l'aide à un médecin ou à un psychologue (voir p. 22).

健康检查

对所有 5 年来没有进行过医疗检查，尤其是新近到达法国的人，健康检查是很有用的。检查包括医疗检查，牙科检查，以及在过去病史及医生的建议基础上进行的补充检查。

根据原属国建议的检查：

- 对于所有国家：
  - 血液检查 (NFS)，以检查是否有贫血或嗜曙红白细胞增多；
  - 乙肝检查 (Ag HBs，Ac HBs，Ac HBc)，丙肝和艾滋病检查；
  - 正面胸部 X 片，肺结核检查；
  - 粪便寄生病学检查 (EPS)，以检查是否感染在南亚，非洲南撒哈拉沙漠及安的列斯群岛常常出现的肠道鳗状虫感染。
- 并且，对西非国家来的人多出的一项检查：
  - 尿液寄生虫检查，以检查是否感染尿液血吸虫。
- 并且，对于从北非，南亚和所有风险人群，多出一项：
  - 空腹血糖检查，检测糖尿病。

心理问题：

在人生的某些阶段会出现一些健康问题。在出现入睡困难，记忆力问题或注意力问题，或莫名恐惧，寻求医生和心理医生的帮助很有用（参看 22 页）。

Bilan de santé

Certains cancers peuvent être dépistés suffisamment tôt pour être soignés

- Dépistage du cancer du col de l'utérus tous les 2 à 3 ans pour les femmes en âge d'être enceinte.
- Dépistage du cancer du sein pour les femmes de 50 à 74 ans.
- Dépistage du cancer colorectal tous les 2 ans pour les femmes et les hommes de 50 à 74 ans.

Dépistage du saturnisme chez le jeune enfant

Dans certains immeubles anciens et vétustes, les peintures peuvent contenir du plomb. Le plomb est dangereux pour les enfants : il faut consulter le médecin traitant ou le médecin de la PMI (voir p. 22).

Dépistage de la drépanocytose

Il s'agit d'une maladie génétique qui peut toucher un enfant si ses deux parents sont transmetteurs. En France, le dépistage est réalisé à la naissance chez tout enfant dont l'un des parents est d'origine africaine, antillaise ou guyanaise.

Où pratiquer un bilan de santé ?

Auprès de votre médecin traitant qui vous prescrira les examens à réaliser en laboratoire, ou auprès des Centres d'examen de santé de la Sécurité sociale (demandez à votre centre de sécurité sociale).

一些癌症可以及早检测出来，以便早得到治疗：

- 生育期妇女每 2 到 3 年宫颈癌检测；
- 50 到 74 岁妇女乳腺癌检测；
- 每 2 年所有男子及 50 到 74 岁妇女需检测直结肠癌。

幼儿铅中毒：

在一些老式破旧建筑物里，油漆里可能含有铅。
铅对孩子有害：需要到主治大夫或孕妇和婴幼儿保护中 PMI 就诊 （参看 22 页）。

镰状细胞贫血检测：

这是一种遗传性疾病，可以由其带病父母遗传。
在法国，一方父母是非洲后裔，安的列斯岛或圭亚那后裔的孩子在出生时要接受检测。

在哪儿进行健康检查？

由您的主治大夫开出在化验室或社会保险健康检查中心开的检查清单（请向您的社会保险中心咨询）。

VIH-sida

C'est quoi le « sida » ?

Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise, « AIDS » en anglais) est une maladie provoquée par un virus appelé VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Progressivement, ce virus détruit le système de défense de l'organisme : il s'attaque en particulier aux globules blancs appelés « lymphocytes CD_4 ».

Quelle différence y a-t-il entre « être séropositif » et « avoir le sida » ?

Être séropositif, c'est être porteur du virus, même si aucun signe de la maladie n'apparaît. Une personne séropositive peut vivre des années avec le virus en se sentant en bonne santé, sans que la maladie se déclare (mais attention : la personne peut transmettre le virus). Quand le nombre de CD_4 est trop bas, des infections « opportunistes » graves peuvent survenir. C'est à ce stade que l'on parle de la maladie du sida.

Comment se transmet le virus du sida ?

Trois voies de transmission sont possibles et ce sont les seules :

- **les relations sexuelles sans préservatif** avec une personne infectée ;
- **de la mère à l'enfant,** lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement maternel ;
- **le sang,** injections ou perfusions réalisées avec du matériel souillé, contact de sang infecté avec une plaie ouverte, transfusion sanguine non contrôlée.

Il n'existe pas d'autres modes de transmission. Le virus ne se transmet ni par la salive ni par les moustiques. On ne peut être contaminé par le virus en embrassant une personne séropositive, en lui serrant la main, en buvant dans le même verre qu'elle ou en partageant son repas.

艾滋病（AIDS）

什么是艾滋病？

艾滋病（免疫系统缺陷，英文称作“AIDS”）是一种叫 VIH（人体免疫机能退化）的病菌引起的。日积月累，这种病菌破坏人体抵抗系统：尤其是人体白血球“被称作淋巴细胞 $CD4$”。

病毒携带者与艾滋病患者什么区别？

病毒携带者可以携带病毒，即使没有任何症状。病毒携带者可以携带病毒，感觉健康，生活很多年，而病毒不会发作（但注意：携带者可以传播病毒）。当淋巴细胞 $CD4$ 的数量太低的时候，一些“乘机而入”的感染就会突然出现。这时，病毒携带者就成了艾滋病人。

艾滋病毒是怎样传播的？

有 3 种可能的传播途径，而且这是唯一的 3 种：

- 与已感染的人**发生没有任何保护的性关系**；
- 在受孕时，生产时和母亲哺乳时**由母亲传染**；
- **血液传染：**使用受污染的器具造成注射或输液传染，伤口传染，没有检测过的输血传染。

不存在其他传染途径。病菌不通过唾液传染，也不通过蚊子传染。不会因为亲吻病毒携带者或握手时，或者与他共用一个杯子或享用同一顿饭而遭受传染。

VIH-sida

Comment éviter d'être contaminé par le VIH ?

Le seul moyen de se protéger du virus du sida lors d'un rapport sexuel est d'utiliser un préservatif. Il existe des préservatifs masculins et féminins. Ils protègent du virus du sida, des infections sexuellement transmissibles (IST, voir p. 44) et des grossesses non désirées.

Les préservatifs s'achètent en pharmacies, dans les supermarchés et dans des distributeurs. Certaines associations les délivrent gratuitement.

Respectez bien le mode d'emploi du préservatif (en cas de doute, demandez à votre médecin) :

- vérifiez que l'emballage porte la mention « CE » ;
- vérifiez la date limite d'utilisation ;
- un préservatif ne doit servir qu'une seule fois ;
- il ne faut surtout pas superposer 2 préservatifs.

Et si l'on veut arrêter d'utiliser le préservatif ?

Dans le cadre d'une relation durable et avant de cesser d'utiliser le préservatif, il est important de **faire le test de dépistage** :

- si le test est négatif pour les deux partenaires et si les deux partenaires sont fidèles l'un à l'autre, il est alors possible d'abandonner le préservatif. Attention, en cas de relation avec un autre partenaire, il est impératif d'utiliser un préservatif ;
- si le test est positif, cela permet d'être soigné mais aussi de prendre des précautions pour ne pas transmettre le virus, en utilisant un préservatif.

怎样避免感染艾滋病毒？

防止感染艾滋病毒的唯一办法是发生关系时使用避孕套。有男用和女用避孕套。这种措施可以防治艾滋病毒，性传播感染（IST，请参看 44 页）及不期望的受孕。在药店，超市和一些自动售货机里有售。一些协会免费发送。

请严格遵守避孕套使用规则
（如果有疑问，请咨询您的医生）：

- 检查避孕套商标有欧洲认证符号 **“CE”**；
- 检查使用日期；
- 一个避孕套只能用一次；
- 一定不能把两个避孕套叠放使用。

如果想停止使用避孕套？

在双方关系稳定时，若想停止使用避孕套之前，最重要的是作**检查**：

- 如果双方检测结果都是阴性，而且双方互相忠诚，就可以放弃避孕套。注意，如果有另外一个性伴侣，一定要使用避孕套；
- 如果测试结果为阳性，可以接受治疗；使用避孕套避免把病菌传播给他人。

Quand faire un test de dépistage du VIH ?

Il faut faire un test de dépistage si l'on a pris un risque.
« Prendre un risque », cela signifie :

- que l'on n'a pas utilisé de préservatif pour une pénétration (vaginale ou anale) ou pour un rapport bouche/sexe ;
- que le préservatif a craqué ;
- que l'on a reçu, dans le passé, une perfusion ou une injection avec du matériel souillé.

La contamination n'est pas systématique mais il suffit d'avoir pris l'un de ces risques **une fois** pour risquer d'être contaminé. C'est pourquoi il est très important de consulter un médecin sans attendre. Le médecin respecte le secret professionnel et la confidentialité des entretiens.

Où faire un dépistage du VIH ?

Il existe plusieurs possibilités : dans les Consultations de dépistage anonyme et gratuit (CDAG), chez le médecin, dans un centre de planification familiale, dans un centre spécialisé pour les infections sexuellement transmissibles (IST), dans un hôpital...

Dans un CDAG, le test est gratuit pour tous. Il est également anonyme : on n'a pas besoin de donner son nom et, aucun papier n'est à présenter.

Vous venez d'être exposé(e) à un risque :
Signalez-le au plus tôt, si possible dans les 4 heures qui suivent la prise de risque, au plus tard dans les 48 heures.
Demandez une prophylaxie d'urgence.

什么时候作艾滋病病菌测试？

当出现风险时要作测试。出现风险意味著：

- 性交（阴道性交或肛门性交），口交时没有使用避孕套；
- 避孕套损坏；
- 以前，曾使用受污染器具输液或接受注射。

传染不是一定会发生，但只需**一次**就有可能被传染。这就是为什么一定要尽快就诊。医生会保守职业秘密，保守病人的秘密。

到哪儿去作艾滋病病毒检测？

有几种可能：可以去匿名免费检测所 (CDAG)，可以去大夫那儿，可以去家庭计划中心，去性传染疾病中心 (IST)，去医院…

在匿名免费检测所 CDAG，**检测对所有人免费。**而且是**匿名**的：不需要给出姓名，不需要出示任何文件。

您刚刚有了受感染的危险：
尽早报告，最好在风险发生后 4 个小时内报告，
最晚在风险出现 48 小时内报告。
采取紧急预防措施。

VIH-sida

Deux situations se présentent :

- **Vous avez pris un risque il y a moins de 48 heures (2 jours)** avec un(e) partenaire dont vous savez qu'il(elle) est séropositif(ve) ou avec un(e) partenaire dont vous ne savez pas si il(elle) est ou non séropositif(ve) : rendez-vous **au plus vite**, si possible avec votre partenaire, aux urgences d'un hôpital. Le médecin examinera avec vous la situation et vous proposera éventuellement un traitement de un mois, qui peut empêcher la contamination.

- **Vous avez pris un risque il y a plus de 48 heures :** consultez **rapidement** votre médecin ou allez dans une Consultation de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) ou à l'hôpital. On vous dira quand faire le test et on vous donnera tous les conseils utiles.

Si vous avez un doute, n'hésitez pas à consulter le plus tôt possible. En attendant les résultats du test, les partenaires devront se protéger.

Comment aider une personne séropositive ?

Les personnes séropositives ont besoin d'être entourées et de savoir qu'elles peuvent compter sur leur famille ou leurs amis. Le principal est de savoir être présent lorsqu'elles en ressentent le besoin. Sida Info Service peut répondre à des questions difficiles, apporter un soutien moral et orienter vers des associations locales.

Pour toute information, appelez Sida Info Service : 0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)

有两种情况：

- **如果在 48 小时（2 天）内，您冒了一个风险，**
  您的性伴侣是病毒感染者，或您不知道您的性伴侣是否是病毒携带者：**尽快**与您的性伴侣去**医院门诊**；医生会与你们一起察看情况，并可能给您建议一个为期 1 个月的治疗，从而防止感染。

- **您在 48 小时以外冒了个风险：尽快**咨询您的医生或者去匿名免费检测所 (CDAG) 或医院。那儿您会知道什么时候该做检测，并会得到所有有用的建议。

如果您有疑问，不要犹豫去咨询。在结果出来之前，性伴侣之间要自我保护。

怎样帮助艾滋病感染者？

艾滋病感染者需要关怀，并需要家庭及朋友的有力支持。对于这些人来说，最重要的是当他们需要的时候，感觉有人在身边。爱滋服务信息可以回答所有疑难问题，给与精神上的鼓励并引导病人寻找一些地方上的协会的帮助。

关于所有信息，请打
爱滋服务信息 0800 840 800
（24 小时服务，免费）

Infections sexuellement transmissibles (IST)

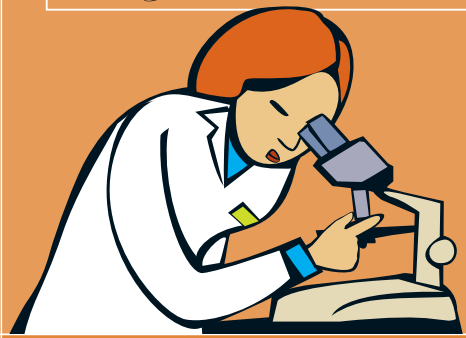
Les IST les plus fréquentes sont la syphilis, l'hépatite B, les chlamydiae, les gonocoques et l'herpès génital. Ce sont des infections bactériennes ou virales transmises par voie sexuelle lors de rapports non protégés (sans préservatif).

On peut ne ressentir aucun signe de maladie, et pourtant certaines IST peuvent avoir de graves conséquences (entraîner notamment une stérilité chez la femme chez l'homme, ou les deux).

Elles peuvent aussi présenter certains **signes visibles** (verrue, bouton ou plaie sur le sexe, écoulement purulent…). Il est donc important de les dépister tôt pour les traiter efficacement. Comme pour le VIH-sida, le seul moyen de s'en protéger est l'usage du préservatif à chaque rapport.

Pour le dépistage d'une IST : parlez-en avec votre médecin traitant ou le médecin d'un centre spécialisé sur les IST (demandez les coordonnées à Sida Info Service).

0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)



性传染疾病 (IST)

最常见的性传染疾病 IST 是梅毒，乙肝，衣原体 (chlamydias)，淋球菌还有疱疹感染。这些是无保护性交时（不带避孕套）出现的细菌或病毒感染。

有时**没有任何疾病症状**，但一些性传染疾病 IST 后果非常严重（尤其会引起男子，女子或二者不孕）。

也可以有一些**可见疾病特征**（疣，生殖器官上的泡或伤口，流脓等…）。因此重要的是尽早检查出来，从而得到有效治疗。对于艾滋病毒，唯一有效办法是每次发生性关系时使用避孕套。

性传播疾病 IST 的检查

询问您的主治大夫或者性传播疾病中心的大夫（从爱滋服务信息那儿咨询联系地址）。

0800 840 800
（24 小时服务，免费）

Hépatite virale B

Les virus de l'hépatite B ou C peuvent être responsables d'infections aiguës et/ou chroniques à l'origine de complications graves du foie.

- **L'hépatite B chronique** est plus souvent rencontrée chez les personnes originaires d'Afrique de l'Ouest, d'Asie de l'Est, d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est et d'Afrique du Nord.

Il existe 4 modes de transmission du virus de l'hépatite B (VHB) :

- les relations sexuelles non protégées ;
- le contact direct ou indirect avec du sang infecté (piqûre, contact des muqueuses avec du matériel souillé, usage de drogues par voie intraveineuse ou par le nez, piercing, tatouage en l'absence de règles strictes d'hygiène) ;
- la transmission de la mère à l'enfant ;
- les contacts non sexuels des personnes vivant avec un sujet infecté, par partage d'objets de toilette piquants ou coupants (rasoir, brosse à dents…).

Il est important de dépister la maladie et de s'en protéger.
Selon les résultats du dépistage, une vaccination pourra être proposée par le médecin.

乙肝

由乙肝或丙肝病毒引起的感染可以是由于肝脏感染而引起的急性或慢性感染的罪魁祸首。

- **慢性乙肝**常在原西非，东亚，中非，东欧和北非国家的人身上发现。

乙肝存在 4 种传播途径 (VHB):

- 没受保护的性关系；
- 与受感染血源直接或间接的接触（针头，使用受污染器具而导致粘膜感染，通过静脉注射或鼻孔吸毒，在缺乏严格卫生条件下的穿孔，纹身）；
- 母婴传染；
- 不通过性途径，而是通过感染物品传染，比如比如尖利锋利的洗漱用品（比如刮胡刀，牙刷等...）。

检测疾病并进行自我保护。根据监测结果，医生可能会建议进行疫苗注射。

Hépatite virale C

- **L'hépatite C chronique** se rencontre plus souvent chez les personnes originaires d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est, d'Afrique du Nord, d'Asie centrale, d'Asie du Sud, du Proche-Orient et d'Amérique du Sud.
  Plus l'hépatite est dépistée tôt, plus la personne peut bénéficier de soins précocement.

On recherche en particulier le virus de l'hépatite C (VHC),
s'il existe des situations à risque :

- actes médicaux réalisés avant 1992 en France (intervention chirurgicale lourde, séjour en réanimation, greffe, transfusion, accouchement difficile…) ;
- hémodialyse ;
- utilisation de drogues par voie intraveineuse ou par le nez ;
- enfants nés de mères séropositives pour le VHC ;
- partenaires sexuels des personnes atteintes par le VHC ;
- personnes s'étant fait faire un tatouage ou un piercing ;
- personnes ayant été en prison.

丙肝

- **慢性丙肝**在原属中非，东欧，北非，中亚，南亚，中东和南美国家的人身上常见。愈早发现肝病，病人愈早可以得到治疗。

在以下情况下，**人们尤其会注意丙肝病毒(VHC)的存在：**

- 在1992年以前在法国接受的医疗措施（重大外科手术，急救，器官移植，输血，难产…）；
- 血液透析；
- 通过静脉注射或鼻孔吸毒；
- 亲带菌传染新生儿；
- 性伴侣感染丙肝病毒；
- 作过穿孔或纹身的人；
- 坐过监狱的人。

Tuberculose

La tuberculose est une maladie infectieuse dont le microbe responsable se nomme bacille de Koch ou « BK ».
La maladie peut toucher tous les organes mais elle atteint le plus souvent les poumons : on parle de tuberculose pulmonaire, qui est la seule forme de tuberculose contagieuse.
La maladie se transmet en respirant des BK au contact étroit d'un malade qui tousse et envoie des BK dans l'air.

Le signe le plus fréquent de la maladie est la toux persistante, avec ou sans crachats (expectorations)

On peut souffrir aussi de douleurs thoraciques, d'essoufflement, de fatigue, de fièvre, de sueurs nocturnes et d'amaigrissement.
En cas de toux depuis plus de un mois, il faut consulter rapidement un médecin qui prescrira une radiographie des poumons et une recherche de BK dans les crachats (examen direct et cultures).
Il faut apporter toutes les anciennes radiographies au médecin qui pourra les comparer avec les nouvelles radiographies.

Plus la maladie est soignée tôt, moins elle s'aggrave et moins elle se transmet aux proches.

Si le malade est contagieux, il doit être hospitalisé le temps que le traitement stérilise les crachats, pour une durée d'au moins 15 jours.

La découverte d'un cas de tuberculose conduit à une enquête médicale dans l'entourage du malade pour rechercher et traiter d'autres personnes infectées ou malades

Il est donc très important de répondre aux convocations, surtout s'il y a des enfants, des femmes enceintes, des personnes immunodéprimées ou âgées dans l'entourage. Le centre antituberculeux est tenu au secret professionnel (confidentialité).

结核

结核是一种传染性疾病，罪魁病菌叫做结核杆菌或“BK”。 病毒可以感染全部器官，但最常见的是肺部：人们常说肺结核，这是唯一的一种传染的结核。此疾病因病人吐痰或咳嗽，把结核杆菌 BK 传染给他人。

最常见的症候是不停的咳嗽，带痰或不带痰（咳痰）。

病人也可能有胸部疼痛，气闷，疲惫，发烧，夜间盗汗和消瘦等症状。**如果出现持续一个月以上的咳嗽**，需要快速**求诊**，医生会开出作肺部 X 片的诊断，并寻找咳痰里是否有结核病菌 BK。需要给大夫出示以前所有的 X 光片，大夫会把新旧 X 光片放在一起比较。

疾病治疗的越早，将会越轻，而且传播给近亲的可能性越小。

如果病人有传染性，应该住院至少 15 天，接受咳痰灭菌治疗。

一例结核病的发现会导致在病人周围的医疗调查，从而寻找和治疗其他受感染的人或结核患者。

所以很重要去接受检查，尤其是周围有孩子，孕妇，免疫力差的人及老人。抗结核中心有义务遵守职业保密原则（保密）。

Le traitement de la tuberculose associe plusieurs antibiotiques

Il guérit la maladie à condition d'être pris chaque jour pendant au moins 6 mois.

Où consulter pour soigner la tuberculose ?

- **Avec la sécurité sociale « de base », la CMU complémentaire l'AME (voir p. 8-18), on peut consulter un médecin pour dépister la maladie et commencer le traitement.**
- **Les Centres de lutte antituberculeuse (Clat) sont des services publics qui soignent gratuitement tous les malades, avec ou sans papiers. Ils sont présents dans chaque département (demandez l'adresse au CCAS de la mairie).**

结核的治疗结合几种抗生素。
6 个月期间如果每天按时服药，疾病会痊愈。

治疗结核病去哪儿求诊？

- 使用社会保险，补充社会保险 CMU 或国家医疗补助 AME（请参看 8-18 页），可以求诊于医生，检测疾病从而开始治疗。
- 抗结核病中心 (CLAT) 是公有机构，免费治疗拥有证件或不拥有证件的病人。他们在各省分布（向市政府社会行动中心咨询联系地址）。

Vaccination

Les vaccinations constituent un des moyens essentiels de **prévention de certaines maladies infectieuses.** Leur objectif est de protéger chaque personne contre une maladie et de lutter contre les épidémies. En France, la qualité des vaccins fait l'objet d'une surveillance rigoureuse.

Le calendrier vaccinal en France

Les vaccins suivent un calendrier régulièrement mis à jour par le ministère de la Santé, disponible auprès des centres de vaccination et des PMI (voir p. 22) :

- certains vaccins sont obligatoires : diphtérie, tétanos, poliomyélite et tuberculose (BCG) dans certains cas ;
- d'autres sont recommandés selon l'âge, le sexe et l'exposition à certains risques.

Le calendrier vaccinal traduit en 8 langues est téléchargeable sur le site de l'Anaem : www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Où se faire vacciner ?

Les vaccinations obligatoires sont assurées gratuitement dans les centres de vaccination et à la PMI pour les enfants jusqu'à 6 ans (demander les adresses au CCAS de la mairie). Certains départements ont élargi la gratuité à d'autres vaccinations, dont l'hépatite B.

Les centres de santé et les médecins traitants assurent également le suivi des vaccinations. Les vaccins sont presque tous remboursés à 65 % par la Sécurité sociale ; ils sont intégralement pris en charge avec la CMU complémentaire ou l'AME (voir p. 12-18).

Attention ! Il n'existe pas de vaccin contre le VIH-sida, c'est pourquoi la prévention est importante.

疫苗

注射疫苗是主要的**防治传染疾病**的治疗手段之一。注射疫苗的目的是防止人群感染疾病。在法国，疫苗的质量受到严格监控。

在法国疫苗注射的时间表。

疫苗注射遵循一个有规律的时间表，由健康部更新，在疫苗注射中心和孕妇幼儿保护中心备用（参看 22 页）：

- 一些疫苗是必须注射的：白喉，破伤风，脊髓骨质炎，结核 (BCG)；
- 另外一些是根据年龄，性别，感染风险的大小而作的建议性疫苗注射。

译成 8 种语言的疫苗日程表可以从下面 Anaem 网站上下载：
www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

去哪儿注射疫苗？

必注射疫苗免费由疫苗中心和妇幼中心 PMI（幼儿一直到 6 岁）提供（向市政府询问社会行动中心 CCAS 的联系地址）。一些省份免费提供另外一些疫苗的注射，比如乙肝疫苗。

健康中心和主治医生也可以进行疫苗的注射。几乎所有疫苗都由社会保险中心报销 65%；其他部分全部由补充医疗保险 CMU 和国家医疗补助 AME 承担（参看 12-18 页）。

注意：不存在抗艾滋病 VIH-sida，的疫苗，因此防治是非常重要的。

Mode de vie / Nutrition

Nutrition et activité physique

Chacun mange à sa façon, selon ses habitudes, son âge, son appétit, ses dépenses physiques. Mais une règle est valable pour tous : **manger un peu de tout, chaque groupe d'aliments devant être représenté à chaque repas.**
Pour économiser de l'argent, acheter les fruits et légumes de saison et faire ses courses en fin de marché.

Pour rester en bonne santé, voici quelques conseils à suivre, chaque jour :

- fruits et légumes (frais, en conserve ou surgelés) : au moins 5 par jour ;

- pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit ;

- lait et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour. Les produits laitiers ne sont pas réservés aux enfants ;

- viandes, volaille, produits de la pêche et œufs : 1 à 2 fois par jour ;

- matières grasses ajoutées : limiter la consommation. Attention aux aliments frits, aux chips, aux noix de cajou... On peut mesurer l'huile de cuisson plutôt que de verser « à vue » l'huile dans le plat : une à deux cuillerées par jour et par personne ;

营养和体力活动。

每人根据他（她）的年纪，习惯，胃口，体力活动进餐。但存在一个原则：**进食各种食物，每一餐安排各类食物。**为节省金钱，购买应季蔬菜和水果，尽量在市场结束的时候采购。

为了保持良好的健康状况，以下几点建议，供每天参考：

- 水果和蔬菜（新鲜，罐头或冷冻）：每天至少5种；

- 面包，谷类，马铃薯，豆类：根据胃口每餐必食；

- 牛奶和乳类产品（酸奶，奶酪）：每天3种。乳类产品并不只适合儿童食用；

- 肉类，家禽，水产 和鸡蛋：每天1至2次；

- 肥腻食品：限制摄入。注意油炸食品，油炸薯条，腰果口应该检测烹调的用油量，防止随便把油倒入菜肴。每人每日用油一到两勺；

Mode de vie / Nutrition / Tabac

- produits sucrés : limiter la consommation. Attention aux boissons sucrées et aux aliments qui sont à la fois gras et sucrés (pâtisseries, glaces, sucreries, barres chocolatées…) ;

- boissons : eau à volonté. Penser aussi à diminuer la quantité de sucre dans les boissons chaudes. En France, on peut boire l'eau du robinet : elle est saine. Limiter la consommation de boissons alcoolisées ;

- sel : limiter la consommation ;

- activité physique : pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour. Il ne s'agit pas forcément de sport, ce peut être marcher à pied, monter les escaliers, faire le ménage…
Pour les enfants, limiter le temps passé devant la télévision. Préférer des activités à l'extérieur.

Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr

Tabac

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas fumer (surtout en cas de grossesse). Éviter en particulier de fumer en présence d'enfants, de femmes enceintes et de personnes sensibles (asthme). Fumer provoque des cancers et des maladies cardiovasculaires comme l'infarctus.

Pour en savoir plus : www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0825 309 310
de 8 h à 20 h du lundi au samedi (0,15 €/min)

- 甜食：限制摄入量。注意甜饮料和即甜又肥腻食品的摄入（甜点，冰激凌，糖果，巧克力棒…）；

- 饮料：多喝水。尽量降低热饮料中糖的摄入量。在法国，可以喝自来水：很卫生。尽量降低带酒精饮料的摄入。

- 盐：降低盐的摄入量。

- 体力活动：每天至少进行相当快走 30 分钟的体力活动。不一定非得是体育运动，也可以是步行，登楼梯，做家务…

对于孩子，尽量减少在电视前打发的时间。尽量让孩子去户外活动。

更多的信息：www.mangerbouger.fr

烟草

为了保持身体健康，建议不要抽烟（尤其是怀孕期间）。特别要避免在孩子面前，在孕妇和特别敏感的人（哮喘病人）面前抽烟。抽烟能引起癌症，和一些心血管疾病，比如心肌梗塞。

更多信息：www.tabacinfoservice.fr
吸烟服务信息：0 825 309 310
星期一到星期六 8 点到 20 点（每分钟 0,15 欧元）

Alcool

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas consommer plus de 3 verres d'alcool par jour pour les hommes et 2 verres pour les femmes. Il ne faut pas du tout boire d'alcool dans certaines situations :

- prise de médicaments ;
- maladie chronique (épilepsie, hépatite) ;
- grossesse ou allaitement : l'alcool est dangereux pour le bébé ;
- conduite de véhicule ou machine dangereuse.

Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis...

Consommés au-delà de 3 verres par jour pour l'homme et de 2 pour la femme, tous les alcools présentent le même danger.

Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.

Pour en savoir plus :
Écoute Alcool 0811 91 30 30 (7 j/sur 7)

酒精

为了保持良好的健康状况，建议男子每天不要喝超过3杯以上的带酒精饮料，女子不要喝超过2杯以上带酒精饮料。在以下情况下不应该喝任何带酒精饮料：

- 服用药物；
- 慢性疾病（癫痫，肝炎）；
- 受孕或哺乳：酒精对婴儿有害；
- 驾驶车辆或危险的机器。

一杯啤酒，一杯香槟酒，一杯葡萄酒，一杯茴香酒含有同量的酒精。

这些酒对于每日饮3杯以上的男性，2杯以上的女性来讲，是同样危险的。

为了身体的健康，请减少您的饮酒量。

插入酒精等量图示：
想了解更详细的信息 0 811 91 30 30
（7天服务）

Contraception

Quel moyen utiliser pour éviter une grossesse ?

Il existe un grand nombre de moyens de contraception :

- **Le préservatif (masculin ou féminin) :** il est à usage unique. Il permet d'éviter une grossesse, il protège du VIH-sida et des autres infections sexuellement transmissibles (IST) (voir p. 44). Le préservatif féminin permet de se protéger si le partenaire n'utilise pas le préservatif masculin. Il est en vente en pharmacies (environ 2 €) et délivré gratuitement par certaines associations.

- **La pilule contraceptive** : elle est prescrite par un médecin pour éviter les grossesses et il faut la prendre très régulièrement. Lorsqu'on vient de rencontrer son(sa) partenaire, ou lorsqu'on a différents partenaires, il est important d'utiliser, en plus de la pilule, le préservatif pour être protégé du VIH et des IST (voir p. 38 et 44).
  Coûtant de 3 à 7 € pour 3 mois, certaines pilules sont remboursées par la Sécurité sociale ou l'AME.

- **Les dispositifs intra-utérins** (stérilets) sont efficaces pendant plusieurs années. Ils sont pris en charge par la Sécurité sociale.

- **L'implant** est posé sous la peau du bras et reste actif pendant 3 ans. Il est pris en charge par la Sécurité sociale.

- **Le timbre et l'anneau contraceptifs** délivrent des hormones comme la pilule. Ils ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale.

- **Les méthodes locales** (capes, spermicides…) : voir avec un médecin ou une sage-femme.

使用什么办法可以避免受孕？

有很多避孕方法：

- **避孕套（男性或女性）。** 一次性使用。避孕套可以避免怀孕，防止感染艾滋病及其他性传染疾病 (IST)（参看 44 页）。
  在男性不使用避孕套时，女性使用避孕套可以得到保护。在药店有售（大概 2 欧元）。一些协会免费发放。

- **避孕药丸。** 要避孕由医生开出药方，需要有规律性服用。当刚刚认识性伴侣，或者有几个性伴侣时，除了使用避孕药丸，还要使用避孕套，以防治艾滋病和性病 IST 感染（参看 38 页和 34 页）。3 个月需 3 到 7 欧元，有些避孕药可以由社会保险中心或国家医疗补助 AME 报销。

- **宫颈内避孕**（使用避孕工具）可以在几年内有效。社会保险负责报销。

- **皮下避孕：** 放置在胳膊处的皮肤下，3 年有效。**由社会保险报销。**

- **节育环：** 与避孕药一样释放荷尔蒙。疾病保险不负责报销。

- **局部避孕办法：** 避孕帽，杀精子剂… 请咨询医生或助产士。

Contraception

Les centres de planification familiale (CPEF ou planning familial) assurent les consultations et la délivrance gratuites des moyens de contraception.

Écoute Sexualité Contraception : 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (mot-clé : contraception)

- En cas d'oubli de pilule, de rapport sexuel non protégé et/ou de préservatif qui a craqué, il existe des méthodes de « contraception d'urgence » pour éviter de poursuivre la grossesse. Il faut consulter au plus vite le médecin, le pharmacien ou le centre de planning familial.
- L'interruption volontaire de grossesse (IVG) est autorisée en France jusqu'à 12 semaines de grossesse ou 14 semaines de retard de règles. Si la femme ne souhaite pas poursuivre la grossesse, elle doit consulter au plus vite son médecin ou le centre de planification familiale.

家庭计划中心 CPEF 可以提供咨询，并提供免费避孕措施。

性与避孕 0800 803 803
www.sante.gouv.fr（关键词：避孕）

- 如果忘记服用避孕药，出现没有保护的性关系或者避孕套损坏，存在一些紧急避孕方案以中止受孕。要尽快询问大夫，药店或家庭计划中心。
- 人工流产 (IVG) 在法国可以允许一直到 12 个星期的孕期或 14 个星期如果经期推迟。如果妇女不希望继续受孕，必须尽快咨询大夫或家庭计划中心。

La santé de vos enfants à la maison

Dans la maison, il existe pour les enfants des dangers que l'on peut éviter en ayant en tête quelques conseils :

- ne jamais laisser un enfant seul dans une pièce avec une fenêtre ouverte ;
- ranger les médicaments et les produits d'entretien dans des endroits inaccessibles pour les enfants ;
- ne pas laisser de petits objets ou des petits aliments durs à la portée des enfants ;
- ne jamais laisser un enfant seul dans son bain ;
- toujours garder une main sur bébé quand il est sur une table à langer ;
- rester avec un enfant qui mange sur une chaise haute : la chaise peut se renverser, l'enfant peut glisser et tomber.

孩子的健康问题

在家里，一些对于孩子存在的危险是可以避免的，以下是几点建议：

- 绝不可以把孩子一个人留在一间窗户开著的房间里；
- 把药物和一些洗涤产品放在孩子够不到的地方；
- 不要把坚硬的小物件和小食品放在孩子够得到的地方；
- 不要把孩子一人放在浴盆里；
- 当孩子在襁褓的桌上时，大人一只手要一直抱住孩子；
- 孩子在高坐椅上吃东西时，大人要看著：椅子可能会翻倒，孩子会摔下来。

POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

法律和社会上的支持

Droit d'asile
避难权 72

Droit au séjour en cas de maladie très grave
身患重病居留权 74

Soutien juridique
法律支持 76

Protection sociale
社会保护 80

Besoins du quotidien
日常需求 84

Pour un soutien juridique et social

Les étrangers vivant en France doivent détenir un titre (autorisation) de séjour délivré par la préfecture du lieu de domicile.
Les personnes craignant des persécutions dans leur pays peuvent ***demander l'asile*** *(p. 72).*
Celles qui sont atteintes ***d'une maladie très grave peuvent demander un titre de séjour*** *pour la durée de leurs soins (p. 74). Un* ***soutien juridique*** *est souvent nécessaire (p. 76).*
Les ***droits sociaux (protection sociale)*** *dépendent du titre de séjour (p. 80). Des aides sont possibles pour les* ***besoins du quotidien*** *(p. 84).*

法律和社会上的支持

在法国生活的外国人应该在居住地获得省政府发放的居留证（许可）。 *一些害怕在他们本国遭受**迫害**的人可以申请**避难**（72 页）。那些身患**严重疾病**的人，在治疗期间可以申请**居留证**（74 页）。**法律支持**常常是必要的（76 页）。**社会权力**（社会保护）取决于居留证的情况（80 页）。**日常需要**可以得到一定的帮助（84 页）。*

Droit d'asile

Les personnes ayant fui la persécution peuvent faire une demande d'asile afin d'obtenir le **statut de réfugié** (carte de résident de 10 ans) ou la **protection subsidiaire** (carte de séjour de 1 an) accordés par l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides).
Il faut d'abord se présenter à la préfecture de son lieu de domicile pour être autorisé à séjourner légalement, puis adresser dans les **21 jours** à l'Ofpra le dossier remis par la préfecture, dans lequel il faut raconter en français (ou faire traduire) les motifs de la demande d'asile.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A4, station « Val-de-Fontenay »
M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A, station « Vincennes »

Si l'Ofpra rejette la demande, il est possible de faire appel dans un délai de **1 mois** auprès de la Commission des recours des réfugiés (CRR). Il est préférable d'être conseillé par un avocat (voir p. 76).

Le Guide officiel d'explication sur la procédure d'asile est disponible gratuitement sur simple demande à la préfecture.

DEMANDE D'ASILE ET CERTIFICAT MÉDICAL
Il arrive que l'Ofpra ou la CRR demandent un certificat médical relatif aux violences et tortures subies au pays.
Mais le plus souvent, le certificat est inutile car il ne constitue pas une « preuve » des tortures. Il n'y a pas d'intérêt à donner des informations médicales sans rapport avec la demande d'asile.
Pour obtenir un certificat médical, il faut s'adresser à son médecin traitant. Tout médecin est habilité à délivrer ce certificat.
Le certificat doit conclure à la compatibilité entre les constatations médico-psychologiques et les déclarations du demandeur.

避难权

逃离迫害的人可以**申请避难**，从而获得移民局**发放**的难民的身份（10年居留证）或者**补充保护**（居留证1年）的身份。首先需要在所在处的省警察局报到，以获得合法居留的身份，**21天**之后需要把警察局发放的材料交到移民局。在材料里要用法文（或译成法文）解释请求避难的原因。

移民局：Ofpra
201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
从巴黎去：**RER A4**，站名“Val-de-Fontenay”

难民救助委员会：
M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
从巴黎出发：**RER A**，站名“Vincennes”

如果移民局拒绝了申请，可以在**1个月**到难民救助委员会(CRR)提出上诉。最好有律师作建议（参看76页）。

申请避难程序官方指南在省政府免费提供。

避难申请及医疗证书
有可能移民局或CRR要求提供在原所在国遭受暴力或折磨的医疗证书。但绝大部分情况，证书是没什么用的，因为它不能构成一个被折磨“证据”。提供与避难申请无关的医疗信息没有什么意义。
为了获得医生证明，需要找主治医生。所有医生都适合发放此证明。证明中医疗心理方面的结论应该与申请者的申报声明一致。

Droit au séjour en cas de maladie très grave

Les personnes atteintes d'une maladie très grave – et qui vivent en France depuis au moins 1 an – peuvent demander une **carte de séjour temporaire** (CST limitée à la durée des soins) avec autorisation de travail, à condition que le traitement nécessaire ne soit pas accessible dans leur pays d'origine. Avant 1 an de résidence en France, une autorisation provisoire de séjour peut être délivrée.

Pour savoir si vous êtes concerné(e), parlez-en à votre médecin ou téléphonez aux médecins du Comede :

01 45 21 39 59 (du lundi au vendredi de 9 h à 18 h)

La personne malade doit demander à son médecin de lui délivrer un **rapport médical** détaillant la gravité de la maladie, les examens et les traitements nécessaires, dans une enveloppe fermée avec mention « secret médical » à l'attention du **médecin inspecteur de santé publique** (Misp de la Ddass/préfecture[1]). Il faut ensuite s'adresser à la préfecture de son lieu de domicile où un agent précisera la suite de la procédure. Le rapport médical étant confidentiel, la préfecture n'est pas autorisée à le lire.
La préfecture le transmet au Misp qui donnera un avis favorable ou non.

Attention à ne pas confondre la demande d'asile et la demande de carte de séjour pour maladie très grave.
Si une demande d'asile est en cours, la plupart des préfectures refusent actuellement d'enregistrer une demande de carte de séjour. S'il existe des motifs pour faire les deux demandes simultanément, s'adresser à une association spécialisée ou à un avocat (voir p. 76).

1 Pour Paris, le médecin-chef de la préfecture de police.

身患重病有得到居留的权利

在法国生活 1 年以上，**身患重病**的人可以申请临时居留证（只限于治疗时间）及工作许可，但必须是在原属国无法接受必要的治疗为前提。在法国居留的时间短于 1 年，可能会获得一个临时居留许可。

如果想知道这些信息是否与您有关，请咨询您的医生或给难民医疗委员会 Comede 的医生打电话：

01 45 21 39 59 星期一到星期五
9 点到 18 点

病人需要请求他的医生起草一份详述其病情严重程度，检查及所需治疗措施的**医疗报告**。医疗报告要放在一个标上医疗秘密的信封里，收信人标上**公共健康监察员**（全称 Misp de la Ddass 省健康和社会事务局公共健康监察员／省政府[1]）。然后需要把信封递交给所在居住地的省政府，省政府工作人员将会确定以下的工作程序。医疗报告具保密性。省政府没有权力阅读。警察局会转交给监察员，由其裁定接受还是拒绝。

注意：不要把避难申请与重病居留证混为一谈。
如果申请避难的程序在进行中，目前大部分省政府拒绝重病居留申请。如果需要同时作两个申请，请寻求专业协会的或律师的帮助（参看 76 页）。

1 巴黎，需要标写监察员 - 警察局局长

Soutien juridique

Les décisions de l'administration sont écrites et souvent envoyées par courrier. **La « boîte aux lettres » est un outil précieux : il faut s'assurer qu'elle fonctionne ou passer au moins tous les 15 jours à sa domiciliation.** Contrôler attentivement les courriers reçus. En cas de lettre recommandée, le facteur laissera un avis de passage dans la boîte aux lettres : il faut absolument aller chercher cette lettre au bureau de poste dans les 15 jours, sinon elle sera retournée à l'expéditeur et il sera considéré que le destinataire en a eu connaissance.

Soutien d'un avocat

Pour les personnes qui n'ont pas d'argent, les frais d'avocat peuvent dans certains cas être payés par « l'aide juridictionnelle ». Il est possible de choisir librement son avocat, s'il accepte ce mode de paiement. Sinon, il faut demander qu'un avocat soit désigné d'office par le bureau de l'aide juridictionnelle.

L'aide juridictionnelle pour la demande d'asile

Seuls les demandeurs d'asile entrés en France avec un visa ou libérés de « zone d'attente » avec un « sauf-conduit » peuvent demander l'aide juridictionnelle pour être défendus devant la CRR.

L'aide juridictionnelle pour le droit au séjour

Il n'y a pas de condition de titre de séjour pour les recours au tribunal administratif (TA) contre les refus de délivrance de carte de séjour. Les étrangers sans titre de séjour peuvent aussi en bénéficier.

Comment demander l'aide juridictionnelle ?

Réclamer un formulaire à la mairie ou au tribunal et l'adresser :
- soit, pour la procédure d'asile, à la CRR (voir p. 72) ;
- soit, pour un recours contre un refus de titre de séjour, au bureau d'aide juridictionnelle du tribunal de grande instance du lieu de domicile.

行政决定结果常常是书面的，并常常由信件的方式发出。**邮政地址是非常关键的工具：一定要确信邮政地址正常运行，或至少每 15 天察看所报地址信箱。**仔细检查收到的信件。如果是挂号信，邮递员会把投递通知放在信箱里：15 天之内一定要到邮局去取这封信，否则信就会被退回到发信人手上，信件将被当作收信人已知晓处理。

律师支持

对于没有支付能力的人来讲，律师费某些情况下可以由“司法帮助”来资助。如果选择这种支付方式，可以自由选择律师。否则，将由司法帮助局来官方指定一名律师。

对于避难申请的司法帮助

只有持签证进入法国的申请者或被从“中转站”释放的持有通行证的人可以请求司法帮助，从而在难民委员会 CRR 面前为自己辩护。

对于居留权的司法帮助

在居留证被拒的情况下，为了上诉于行政法院 (TA)，不需要特殊的条件。没有居留证的外国人也可以享受此帮助。

怎样申请司法帮助？

向市政府或法院要求一份表格，并递交给：

- 如果是难民程序，交给难民委员会 （参看 72 页）；
- 如果是因居留证被拒而引起的上诉程序，交给居住地所在的高级法院司法帮助办公室。

Soutien juridique

Il existe des associations de soutien

Pour ceux qui n'ont pas droit à l'aide juridictionnelle, ou pour un conseil, il est possible d'être aidé gratuitement par des associations de soutien aux étrangers.

En cas de reconduite à la frontière (APRF)

Aux personnes sans titre de séjour, la préfecture peut adresser (au guichet, par la police ou par la poste) un arrêté préfectoral de reconduite à la frontière (APRF). L'APRF peut être mis à exécution à tout moment (arrestation, rétention administrative, embarquement). Ceux qui s'opposent à cette mesure (refus d'embarquer) risquent jusqu'à 3 ans de prison et jusqu'à 10 ans d'interdiction du territoire français.

Un recours écrit en annulation de l'APRF peut être déposé ou faxé au tribunal administratif (TA) dans les 48 heures si l'APRF est remis en main propre (y compris les veilles de week-end et jours fériés) **ou dans les 7 jours** s'il est reçu par la poste. Ce recours suspend temporairement l'exécution de la reconduite mais pas la rétention administrative.

Demandez les coordonnées des associations d'aide à :

La Cimade - 01 44 18 60 50

La Fasti - 01 58 53 58 53

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10

Le Mrap - 01 53 38 99 99

Les personnes placées en rétention administrative peuvent demander à rencontrer le représentant de la Cimade sur place : **DER (Défense des étrangers reconduits).**

一些提供支持的协会

对于那些没有权利得到司法帮助的人，或需要一些建议的人，有一些对外国人支持协会可以免费提供帮助。

遣送回国 (APRF)

对于没有居留证的人，省政府可以发出（通过窗口，警察局或邮局）遣送回国的省长令 (APRF)。省长令可以在任何时候执行（拘捕，行政拘留，登机或登船）。不遵从省长令的人（拒绝登机或登船）有被判 3 年监禁，10 年不允许踏上法国领土处罚的危险。

笔头要求取消遣送回国 (APRF) 的上诉，可以在亲手收到遣送令 **48 小时之内**（包括周末和节假日），或如果从邮局收到遣送令 **7 天之内**，递交或传真给行政法院 (TA)。上诉可以暂时中止遣送回国的执行，但不能阻止行政拘留。

索取一些可以提供帮助的协会的联系地址：

逃难者委员会 Cimade - 01 44 18 60 50

与移民联盟委员会 Fasti - 01 58 53 58 53

人权联盟 - 01 56 55 50 10

反种族歧视与人民友谊运动 Mrap - 01 53 38 99 99

被行政拘留的人可以请求会见当地逃难者委员会 Cimade 的代表。

DER（保护被遣返外国人的权益）。

Protection sociale

Les réfugiés et titulaires d'une carte de 10 ans peuvent accéder à l'ensemble de la protection sociale. Les réfugiés statutaires peuvent être hébergés en Centre provisoire d'hébergement (CPH).

Les étrangers titulaires d'une carte de séjour de 1 an peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Oui, en général
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en centre de réadaptation sociale	Possible
Logement en HLM	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI	Non, sauf si 5 ans de résidence régulière
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »…)	Oui
Prestations familiales	Oui
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

社会保护

难民和拥有 10 年居住卡的人员可以享受全部社会保护措施。合法难民可以在临时收容中心 (CPH) 被收容。

拥有 1 年居留证的外国人可以享受社会保护中的某一些措施：

疾病治疗保护	可以，参看 6-18 页
工作许可	一般情况下可以
紧急收容	可能
在社会调整中心被收容	可能
低租金住房	可能
儿童社会救助	可以
最低生活保障金	不可以,除非在法国有规律地居住 5 年以上
其他社会最低救助（残疾人救济金和单亲家庭救济金）	可以
家庭补助金	可以
交通补助	可以，如果拥有补充医疗保险 CMU 或国家医疗补助 AME
儿童就学	可以，是必须的
司法帮助	参看 76 页

Protection sociale

Les demandeurs d'asile autorisés à séjourner en France pendant la procédure peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Non, sauf dérogation
Allocation d'insertion pour demandeurs d'asile (Assedic)	Oui, sauf si hébergé en Centre d'accueil (Cada)
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en Centre d'accueil (Cada)	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI ou minimum vieillesse	Non
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Non
Prestations familiales	Non en pratique
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Les étrangers titulaires d'une autorisation provisoire de séjour ou sans titre de séjour peuvent demander une protection maladie (voir p. 6-18) et bénéficier de l'aide juridictionnelle en cas de refus de carte de séjour (voir p. 76). Ils peuvent bénéficier de l'Aide sociale à l'enfance, et toute structure d'hébergement est autorisée à les prendre en charge. Ils n'ont pas le droit à l'allocation « adulte handicapé ».

Permanence juridique du Gisti : 01 43 14 60 66
Du lundi au vendredi, 15 h à 18 h

被允许在法国居留的避难申请者在审批期间可以享受以下社会保护中的某些措施：

疾病治疗保护	可以，参看 6-18 页
工作许可	不可以，除非是特殊情况
避难者补助金 (Assedic)	可以，除非在接待中心被收留 (Cada)
紧急收容	可能
接待中心收容 (Cada)	可能
儿童社会救助	可以
最低生活保障金或最低养老金	不可以
其他社会最低救助（残疾人救济金和“单亲家庭救济金”…）	不可以
家庭补助金	实际操作上不可以
交通补助	可以，如果拥有补充医疗保险 CMU 或国家医疗补助 AME
儿童就学	可以，是必须的
司法帮助	参看 76 页

持有临时居留证的外国人或没有居留证的外国人可以申请疾病保险（参看 6-18 页）并在出现居留证被拒的情况下可以享受司法帮助（参看 76 页）。他们可以享受关于儿童的社会帮助，所有收容机构都可以接受他们。但他们无权享受残疾人救济金。

移民信息法律支持 Gisti：01 43 14 60 66
星期一到星期五 15 点到 18 点

Besoins du quotidien

- Pour les accueils de jour, les aides alimentaires, les écrivains publics, les ateliers de coiffure gratuits, les douches, les vêtements, s'adresser à la mairie pour voir l'assistant social du secteur ou demander de l'aide aux associations.

Demandez les coordonnées des associations d'aide au Secours Catholique : 01 45 49 73 00

Pour un hébergement d'urgence
(pour le soir même et quelques nuits) :
Samu social : appel gratuit d'un poste fixe, 24 h/24 au 115

- **Les personnes concernées par le VIH** peuvent demander le soutien du service social de l'hôpital.

Pour obtenir les coordonnées des associations regroupant des personnes concernées par le VIH :

Sida Info Service : 0800 840 800 (gratuit d'un poste fixe)

Act-Up : 01 48 06 13 89

Aides : 0820 160 120

Arcat : 01 44 93 29 29

Solidarité Sida : 01 53 10 22 22

日常需求

- 对于日常接待，食品帮助，书写文件，免费剪发，洗澡，衣服，向省政府咨询，寻求社会助理或协会的帮助。

咨询提供帮助的协会或天主教会组织的联系方式：01 45 49 73 00

关于紧急收留方面的信息
（1晚或几晚）：
紧急医疗帮助：用固定电话免费，24h/24：115

- **感染艾滋病毒 VIH** 的人可以向医院社会支持部门寻求帮助。

联系一些帮助艾滋病毒感染者协会的联系方式：

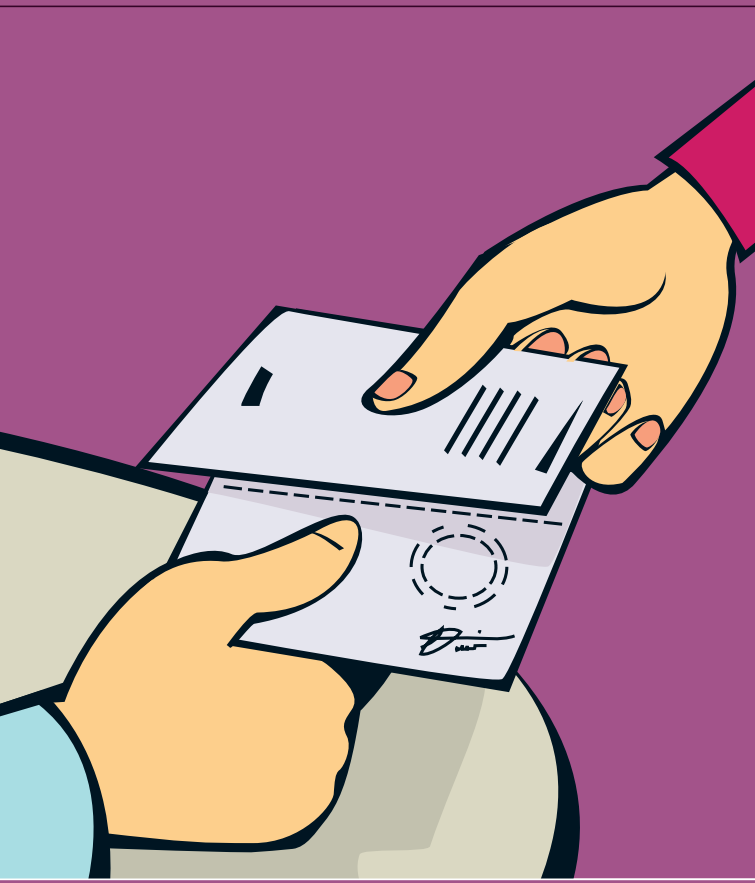
爱滋服务信息：0800 840 800
（用固定电话免费）

Act-Up：01 48 06 13 89

帮助：0820 160 120

争取爱滋治疗协会 Arcat：01 44 93 29 29

爱滋联盟：01 53 10 22 22



VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

个人适用信息

Plan du métro parisien
巴黎地铁图 88

Plan du RER francilien
巴黎郊区地铁 RER 图 89

Plan du métro marseillais
马赛地铁图 90

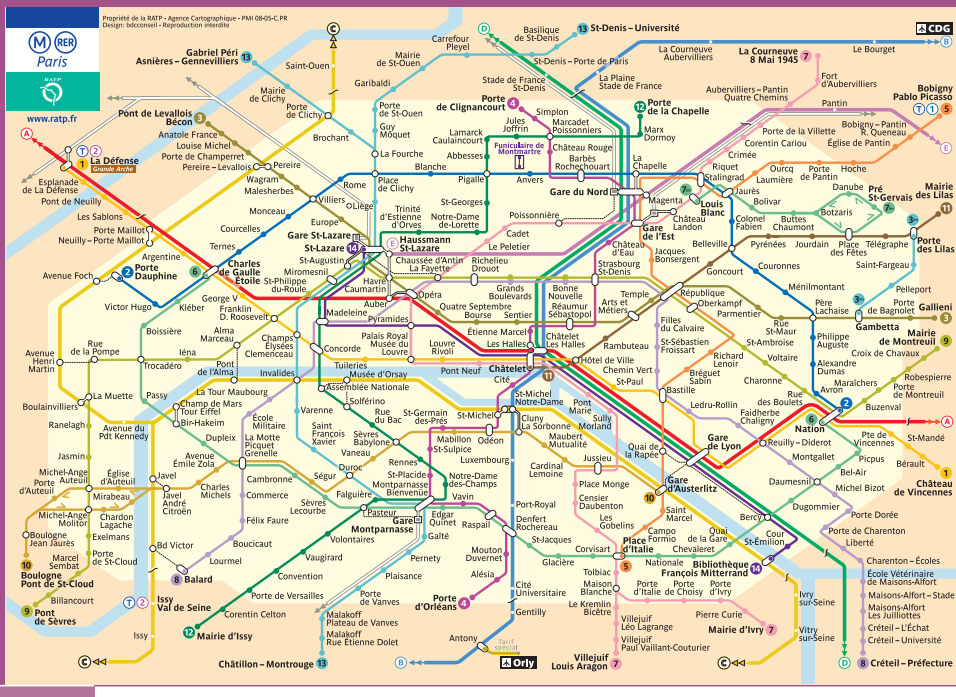
Plan du métro lyonnais
里昂地铁图 91

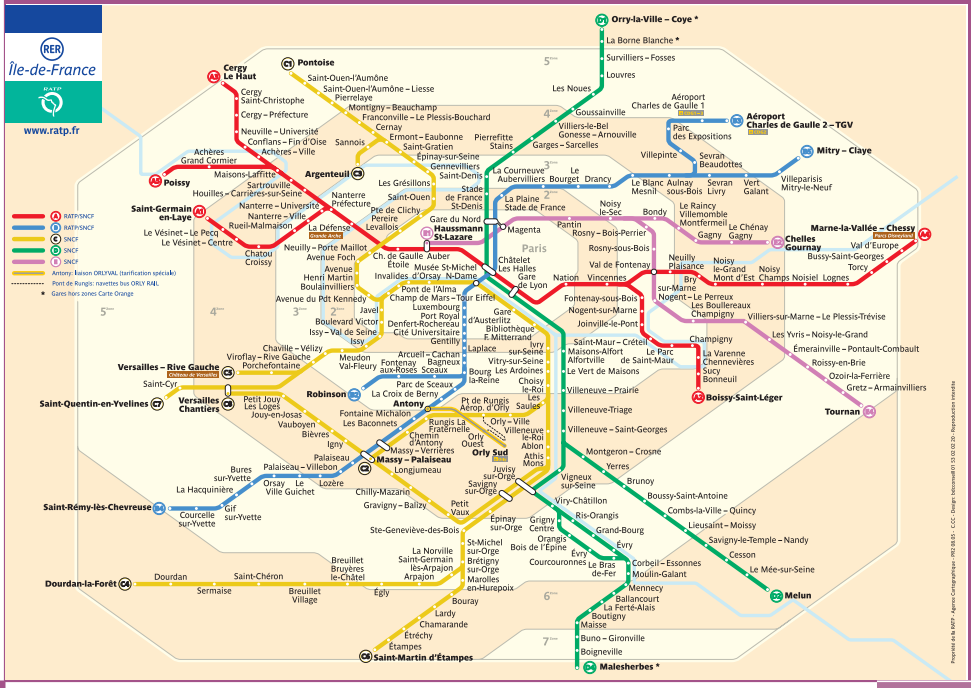
Calendriers 2006/2007
2006/2007 日程表 92

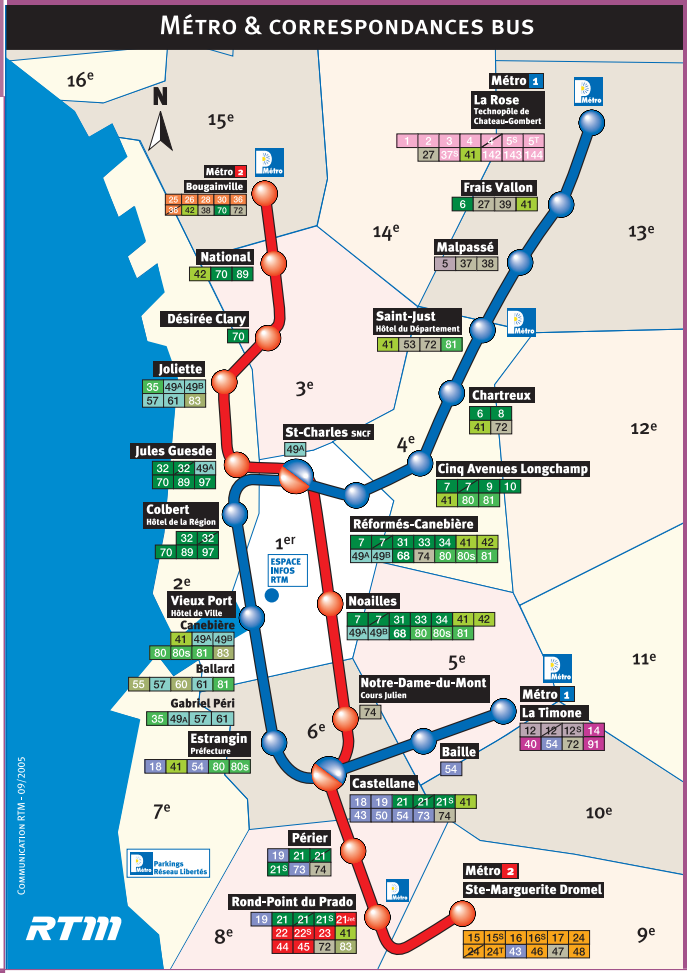
Vos contacts
联系方式 94

Vos prochains rendez-vous
您以后的约会 95

La structure qui vous accueille
可以迎接您的机构 96


Propriété de la RATP - Agence Cartographique - PMI 08-05-C.PR
Design: bdcconseil - Reproduction interdite
Paris
www.ratp.fr
Gabriel Péri Asnières – Gennevilliers
Pont de Levallois Bécon
Anatole France
Louise Michel
Porte de Champerret
Pereire – Levallois
La Défense Grande Arche
Esplanade de La Défense
Pont de Neuilly
Les Sablons
Porte Maillot
Neuilly – Porte Maillot
Argentine
Porte Dauphine
Avenue Foch
Victor Hugo
Kléber
George V
Franklin D. Roosevelt
Charles de Gaulle Étoile
Ternes
Courcelles
Monceau
Villiers
Pereire
Wagram
Malesherbes
Brochant
Porte de Clichy
Mairie de Clichy
Saint-Ouen
Garibaldi
Mairie de Saint-Ouen
Carrefour Pleyel
Basilique de St-Denis
St-Denis – Université
St-Denis – Porte de Paris
La Courneuve Aubervilliers
La Courneuve 8 Mai 1945
Le Bourget
CDG
Stade de France St-Denis
La Plaine Stade de France
Fort d'Aubervilliers
Aubervilliers – Pantin Quatre Chemins
Bobigny Pablo Picasso
Pantin
Bobigny – Pantin R. Queneau
Église de Pantin
Porte de la Villette
Corentin Cariou
Crimée
Riquet
Stalingrad
Ourcq
Laumière
Porte de Pantin
Hoche
Danube
Pré St-Gervais
Mairie des Lilas
Jaurès
Bolivar
Botzaris
Buttes Chaumont
Colonel Fabien
Belleville
Pyrénées
Jourdain
Place des Fêtes
Télégraphe
Porte des Lilas
Saint-Fargeau
Couronnes
Ménilmontant
Pelleport
Père Lachaise
Porte de Bagnolet
Gallieni
Gambetta
Mairie de Montreuil
Croix de Chavaux
Robespierre
Porte de Montreuil
Buzenval
Philippe Auguste
Alexandre Dumas
Maraîchers
Avron
Charonne
Rue des Boulets
Faidherbe Chaligny
Reuilly – Diderot
Nation
Pte de Vincennes
St-Mandé
Bérault
Picpus
Bel-Air
Michel Bizot
Château de Vincennes
Montgallet
Daumesnil
Dugommier
Porte Dorée
Porte de Charenton
Liberté
Charenton – Écoles
École Vétérinaire de Maisons-Alfort
Maisons-Alfort – Stade
Maisons-Alfort Les Juilliottes
Créteil – L'Échat
Créteil – Université
Créteil – Préfecture
Vitry sur-Seine
Ivry sur-Seine
Mairie d'Ivry
Pierre Curie
Porte d'Ivry
Porte d'Italie
Porte de Choisy
Bibliothèque François Mitterrand
Nationale
Chevaleret
Quai de la Gare
Cour St-Émilion
Bercy
Corvisart
Place d'Italie
Tolbiac
Maison Blanche
Le Kremlin Bicêtre
Villejuif Léo Lagrange
Villejuif Paul Vaillant-Couturier
Villejuif Louis Aragon
Orly
Antony
Tarif spécial
Châtillon – Montrouge
Malakoff Rue Étienne Dolet
Malakoff Plateau de Vanves
Porte de Vanves
Porte d'Orléans
Plaisance
Alésia
Mouton Duvernet
Glacière
Cité Universitaire
Gentilly
Issy Val de Seine
Mairie d'Issy
Issy
Corentin Celton
Porte de Versailles
Convention
Vaugirard
Volontaires
Pasteur
Falguière
Montparnasse Bienvenüe
Gare Montparnasse
Edgar Quinet
Raspail
Pernety
Galté
Denfert Rochereau
Port-Royal
St-Jacques
Lourmel
Boucicaut
Félix Faure
Commerce
Sèvres Lecourbe
Cambronne
Ségur
Duroc
Rennes
St-Placide
Notre-Dame des-Champs
Vavin
Luxembourg
Cardinal Lemoine
Jussieu
Place Monge
Censier Daubenton
Les Gobelins
Campo Formio
Saint-Marcel
Gare d'Austerlitz
Quai de la Rapée
Reuilly – Diderot
Gare de Lyon
Maubert Mutualité
Cluny La Sorbonne
St-Michel
St-Michel Notre-Dame
Pont Marie
Sully Morland
Mabillon
Odéon
St-Sulpice
Sèvres Babylone
Vaneau
Varenne
Rue du Bac
St-Germain des-Prés
Solférino
Saint François Xavier
École Militaire
La Motte Picquet Grenelle
Dupleix
Ranelagh
Avenue du Pdt Kennedy
Jasmin
Michel-Ange Auteuil
Porte d'Auteuil
Église d'Auteuil
Javel
Javel André Citroën
Mirabeau
Charles Michels
Michel-Ange Molitor
Chardon Lagache
Exelmans
Boulogne Jean Jaurès
Marcel Sembat
Boulogne Pont de St-Cloud
Billancourt
Pont de Sèvres
Marche de St-Cloud
Bd Victor
Balard
Champ de Mars Tour Eiffel
Bir-Hakeim
La Tour Maubourg
Invalides
Musée d'Orsay
Assemblée Nationale
Tuileries
Concorde
Palais Royal Musée du Louvre
Louvre Rivoli
Pont Neuf
Châtelet Cité
Châtelet Les Halles
Étienne Marcel
Les Halles
Hôtel de Ville
Rambuteau
Arts et Métiers
Temple
Réaumur Sébastopol
Bonne Nouvelle
Grands Boulevards
Quatre Septembre
Bourse
Sentier
Opéra
Auber
Madeleine
Pyramides
Chaussée d'Antin La Fayette
Richelieu Drouot
Cadet
Le Peletier
Haussmann St-Lazare
St-Lazare
Gare St-Lazare
St-Augustin
Miromesnil
St-Philippe du-Roule
Havre Caumartin
Europe
Liège
Rome
Trinité d'Estienne d'Orves
Notre-Dame de-Lorette
St-Georges
Pigalle
Anvers
Barbès Rochechouart
Abbesses
Blanche
La Fourche
Place de Clichy
Guy Môquet
Lamarck Caulaincourt
Funiculaire de Montmartre
Jules Joffrin
Simplon
Marcadet Poissonniers
Porte de Clignancourt
Porte de St-Ouen
Porte de la Chapelle
Marx Dormoy
La Chapelle
Gare du Nord
Poissonnière
Château Rouge
Magenta
Louis Blanc
Château Landon
Gare de l'Est
Strasbourg St-Denis
Château d'Eau
Jacques Bonsergent
Goncourt
Oberkampf
République
Parmentier
Richard Lenoir
Filles du Calvaire
Rue St-Maur
St-Ambroise
St-Sébastien Froissart
Voltaire
Bréguet Sabin
St-Paul
Bastille
Ledru-Rollin
Gare d'Austerlitz
Saint-Marcel
Campo Formio
Quai de la Gare
Chevaleret
Nationale
Porte d'Italie
Porte de Choisy
Porte d'Ivry
Pierre Curie
Mairie d'Ivry
Villejuif Léo Lagrange
Villejuif Paul Vaillant-Couturier
Villejuif Louis Aragon
Orly
Antony
Châtillon – Montrouge
Malakoff Rue Étienne Dolet
Malakoff Plateau de Vanves
Porte de Vanves
Porte d'Orléans
Plaisance
Alésia
Mouton Duvernet
Glacière
Cité Universitaire
Gentilly
Le Kremlin Bicêtre
Tolbiac
Maison Blanche
Porte d'Italie
Porte de Choisy
Porte d'Ivry
Bibliothèque François Mitterrand
Nationale
Chevaleret
Quai de la Gare
Cour St-Émilion
Bercy
Corvisart
Place d'Italie


RER
Île-de-France
RATP
www.ratp.fr
A RATP/SNCF
B RATP/SNCF
C SNCF
D SNCF
E SNCF
Antony: liaison ORLYVAL (tarification spéciale)
Pont de Rungis: navettes bus ORLY RAIL
Gares hors zones Carte Orange
Cergy Le Haut
Cergy
Saint-Christophe
Cergy – Préfecture
Neuville – Université
Conflans – Fin d'Oise
Achères – Ville
Achères Grand Cormier
Maisons-Laffitte
Sartrouville
Houilles – Carrières-sur-Seine
Poissy
Saint-Germain-en-Laye
Le Vésinet – Le Pecq
Le Vésinet – Centre
Chatou Croissy
Rueil-Malmaison
Nanterre – Université
Nanterre – Ville
La Défense
Neuilly – Porte Maillot
Avenue Foch
Avenue Henri Martin
Boulainvilliers
Avenue du Pdt Kennedy
Javel
Boulevard Victor
Issy – Val de Seine
Chaville – Vélizy
Viroflay – Rive Gauche
Porchefontaine
Versailles – Rive Gauche
Saint-Cyr
Saint-Quentin-en-Yvelines
Versailles Chantiers
Petit Jouy Les Loges
Jouy-en-Josas
Vauboyen
Bièvres
Igny
Bures sur-Yvette
Palaiseau – Villebon
Palaiseau
Orsay – Le Ville Guichet
La Hacquinière
Gif sur-Yvette
Saint-Rémy-lès-Chevreuse
Courcelle sur-Yvette
Dourdan-la-Forêt
Dourdan
Saint-Chéron
Sermaise
Breuillet Village
Breuillet Bruyères le-Châtel
Égly
Arpajon
La Norville Saint-Germain lès-Arpajon
Pontoise
Saint-Ouen-l'Aumône
Saint-Ouen-l'Aumône – Liesse
Pierrelaye
Montigny – Beauchamp
Franconville – Le Plessis-Bouchard
Cernay
Ermont – Eaubonne
Saint-Gratien
Épinay-sur-Seine
Sannois
Pierrefitte Stains
Gennevilliers
Argenteuil
Saint-Denis
Les Grésillons
Saint-Ouen
Nanterre Préfecture
Pte de Clichy
Pereire
Levallois
Gare du Nord
Haussmann St-Lazare
Magenta
Ch. de Gaulle Étoile
Auber
Musée St-Michel
Invalides d'Orsay
Notre-Dame
Pont de l'Alma
Champ de Mars – Tour Eiffel
Luxembourg
Port Royal
Denfert-Rochereau
Cité Universitaire
Gentilly
Robinson
La Croix de Berny
Antony
Fontaine Michalon
Les Baconnets
Massy – Verrières
Massy – Palaiseau
Longjumeau
Chilly-Mazarin
Gravigny – Balizy
Ste-Geneviève-des-Bois
Dourdan
Égly
Étrechy
Étampes
Saint-Martin d'Étampes
Orry-la-Ville – Coye *
La Borne Blanche *
Survilliers – Fosses
Louvres
Les Noues
Goussainville
Villiers-le-Bel Gonesse – Arnouville
Garges – Sarcelles
Stains
La Courneuve Aubervilliers
Le Bourget
Drancy
La Plaine Stade de France
Noisy le-Sec
Pantin
Rosny – Bois-Perrier
Rosny-sous-Bois
Val de Fontenay
Nogent-sur-Marne
Joinville-le-Pont
Saint-Maur – Créteil
Maisons-Alfort Alfortville
Le Vert de Maisons
Villeneuve – Prairie
Villeneuve-Triage
Villeneuve – Saint-Georges
Montgeron – Crosne
Yerres
Brunoy
Boussy-Saint-Antoine
Combs-la-Ville – Quincy
Lieusaint – Moissy
Savigny-le-Temple – Nandy
Cesson
Le Mée-sur-Seine
Melun
Mennecy
Ballancourt
La Ferté-Alais
Boutigny
Maisse
Buno – Gironville
Boigneville
Malesherbes *
Aéroport Charles de Gaulle 1
Aéroport Charles de Gaulle 2 – TGV
Parc des Expositions
Villepinte
Sevran Beaudottes
Mitry – Claye
Le Blanc Mesnil
Aulnay sous-Bois
Sevran Livry
Vert-Galant
Villeparisis Mitry-le-Neuf
Le Raincy Villemomble Montfermeil
Gagny
Le Chénay Gagny
Chelles Gournay
Marne-la-Vallée – Chessy
Val d'Europe
Bussy-Saint-Georges
Torcy
Pontault-Combault
Roissy-en-Brie
Ozoir-la-Ferrière
Gretz – Armainvilliers
Tournan
Boissy-Saint-Léger
Champigny
La Varenne Chennevières
Sucy Bonneuil
Bry-sur-Marne Noisy-le-Grand
Les Boullereaux Champigny
Villiers-sur-Marne – Le Plessis-Trévise
Les Yvris – Noisy-le-Grand
Émerainville
Neuilly Plaisance
Noisy le-Grand Mont d'Est
Noisy Champs
Noisiel
Lognes
Nation
Vincennes
Fontenay-sous-Bois
Le Parc de Saint-Maur
Le Perreux
Bry
Val-de-Fontenay
Vitry-sur-Seine
Les Ardoines
Choisy le-Roi
Les Saules
Pt de Rungis Aérop. d'Orly
Orly – Ville
Villeneuve le-Roi
Athis Mons
Orly Ouest
Orly Sud
Rungis La Fraternelle
Chemin d'Antony
Arcueil – Cachan
Fontenay aux-Roses
Bagneux
Sceaux
Parc de Sceaux
Bourg la-Reine
Laplace
Arcueil
Gare d'Austerlitz
Bibliothèque F. Mitterrand
Gare de Lyon
Châtelet Les Halles
Paris
Juvisy sur-Orge
Savigny sur-Orge
Petit Vaux
Épinay-sur-Orge
Grigny Centre
Grigny Bois de l'Épine
Orangis
Évry
Courcouronnes
Le Bras de-Fer
Corbeil – Essonnes
Moulin-Galant
Ris-Orangis
Grand-Bourg
Viry-Châtillon
Vigneux sur-Seine
St-Michel sur-Orge
Brétigny sur-Orge
Marolles en-Hurepoix
Bouray
Lardy
Chamarande
Yvry sur-Seine
Villeneuve le-Roi
Choisy le-Roi
Les Saules
Ivry
Nogent – Le Perreux
Champigny
Saint-Maur – Créteil
Alfortville
Le Parc de Saint-Maur
Les Yvris – Noisy-le-Grand
Émerainville – Pontault-Combault
Roissy-en-Brie
Ozoir-la-Ferrière
Gretz – Armainvilliers
Tournan
Boissy-Saint-Léger
Villeparisis Mitry-le-Neuf
Marne-la-Vallée – Chessy
Val d'Europe
Bussy-Saint-Georges
Torcy
Chelles Gournay
Le Chénay Gagny
Le Raincy Villemomble Montfermeil
Gagny
Villiers-sur-Marne – Le Plessis-Trévise
Les Yvris – Noisy-le-Grand
Neuilly Plaisance
Noisy le-Grand Mont d'Est
Noisy Champs
Noisiel
Lognes
Bry-sur-Marne
Les Boullereaux Champigny
Champigny
La Varenne Chennevières
Sucy Bonneuil
Le Perreux
Nogent – Le Perreux
Joinville-le-Pont
Saint-Maur – Créteil
Alfortville
Le Parc de Saint-Maur
Le Vert de Maisons
Villeneuve – Prairie
Villeneuve-Triage
Villeneuve – Saint-Georges
Montgeron – Crosne
Yerres
Brunoy
Boussy-Saint-Antoine
Combs-la-Ville – Quincy
Lieusaint – Moissy
Savigny-le-Temple – Nandy
Cesson
Le Mée-sur-Seine
Melun
Mennecy
Ballancourt
La Ferté-Alais
Boutigny
Maisse
Buno – Gironville
Boigneville
Malesherbes *
Reproduit de la RATP - Agence Cartographique - PRC 08.55 - CCC - Design Bétoncreatif 01.55.02.20. Reproduction interdite


MÉTRO & CORRESPONDANCES BUS
16e
15e
14e
13e
12e
11e
10e
9e
8e
7e
6e
5e
4e
3e
2e
1er
N
Métro 1
La Rose
Technopôle de Chateau-Gombert
1 2 3 4 5S 5N
27 37 41 142 143 145
Métro 2
Bougainville
28 26 28 30 36
36 42 38 70 72
Frais Vallon
6 27 39 41
Malpassé
5 37 38
National
42 70 89
Saint-Just
Hôtel du Département
41 53 72 81
Désirée Clary
70
Joliette
35 49A 49B
57 61 83
Chartreux
6 8
41 72
St-Charles SNCF
49A
Jules Guesde
32 32 49A
70 89 97
Cinq Avenues Longchamp
7 7 9 10
41 80 81
Colbert
Hôtel de la Région
32 32
70 89 97
Réformés-Canebière
7 7 31 33 34 41 42
49A 49B 68 74 80 80s 81
ESPACE INFOS RTM
Vieux Port
Hôtel de Ville
Canebière
41 49A 49B
80 80s 81 83
Noailles
7 7 31 33 34 41 42
49A 49B 68 80 80s 81
Ballard
55 57 60 61 81
Notre-Dame-du-Mont
Cours Julien
74
Métro 1
La Timone
12 12 12S 14
40 54 72 91
Gabriel Péri
35 49A 57 61
Estrangin
Préfecture
18 41 54 80 80s
Baille
54
Castellane
18 19 21 21 21S 41
43 50 54 73 74
Périer
19 21 21
21S 73 74
Métro 2
Ste-Marguerite Dromel
15 15S 16 16S 17 24
24 24T 43 46 47 48
Rond-Point du Prado
19 21 21 21S 21INT
22 22S 23 41
44 45 72 83
Parkings Réseau Libertés
COMMUNICATION RTM - 09/2005
RTM

plan métro de Lyon

SYTRAL

MÉTRO

Calendrier 2006 / 2006 日程表

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Février

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Mars

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Avril

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mai

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Juin

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Février

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Mars

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Avril

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juin

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Août

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Vos contacts/ 联系方式

Nom-Prénom/ 姓-名

Adresse/ 地址

Adresse/ 地址

Téléphone/ 电话

Vos prochains rendez-vous/ 您以后的约会

Date et heure/ 日期	Lieu/ 具体时间

La structure qui vous accueille/ 接待您的机构或专业人士

Label

个人号码标签 NIP

地点

姓

名

地址

邮编

城市

ALBANAIS
ANGLAIS
ARABE
ARMÉNIEN
BENGALI
BULGARE
CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS MANDARIN
ESPAGNOL
GÉORGIEN
HINDI
KURDE
OURDOU
PORTUGAIS
PULAR
ROUMAIN
RUSSE
SERBE
SONINKÉ
TAMOUL
TURC
WOLOF

书面封底文字

这本手册由健康专业人士和社会福利部门交到您的手上。这是一本介绍关于健康主要问题的信息手册，同时也是一本可以使您所咨询的医疗和社会专业人士互相协调，给您提供最好帮助的参考文件。
手册的双语版本也可以方便您与医生，社工，及其健康专业人士的互通有无。

Ce livret vous est remis personnellement par un professionnel de santé ou du social.

Il s'agit à la fois d'un document d'information sur les principales questions liées à la santé et d'un carnet de liaison permettant aux professionnels médicaux et sociaux que vous consultez de mieux coordonner l'aide qu'ils peuvent vous apporter. Sa présentation bilingue facilite la compréhension réciproque dans les échanges que vous pouvez avoir avec le médecin, l'assistante sociale, ou tout autre professionnel de santé que vous sollicitez.

Ce livret a été réalisé avec le concours de :
这本手册是在… 帮助下完成的:

ANAEM
Médecins du Monde
Secours Catholique – Caritas France

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère de la Santé et des Solidarités
www.sante.gouv.fr

COMITÉ MÉDICAL POUR LES EXILÉS
comede
www.comede.org

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
inpes
www.inpes.sante.fr

3113-06222-L - Partenaire Production - Conception et mise en page PARIMAGE - Illustrations : BOUL